

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO CMEI DE 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES
SEM LACTOSE PARTE 1
JULHO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06	SEXTA 01/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO
07:30H-8:00H DESJEJUM					Vitamina de frutas c/ leite s/ lactose (maçã + mamão) + biscoito de aveia com banana	KCAL 452,4 Kcal CA 111,3 mg CHO 31,5 g FE 9,87 mg PTN 12,8 g VIT. A 26,32 mcg LIP 6,5 g VIT. C 103,6 mg
10:30H-11:00H ALMOÇO					Arroz + Feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de alface + Maçã	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR KCAL 487,3 Kcal CA 106,5 mg CHO 36,3 g FE 8,96 mg PTN 12,0 g VIT. A 31,22 mcg LIP 4,9 g VIT. C 101,7 mg
14:00H-14:30H LANCHE					Leite s/ lactose + Panqueca de banana com aveia s/ leite	
16:30-17:00H JANTAR					Risoto de frango (cenoura + batata + milho + ervilha + espinafre)	
HORÁRIO	SEGUNDA 04/07	TERÇA 05/07	QUARTA 06/07	QUINTA 07/07	SEXTA 08/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO
07:30H-8:00H DESJEJUM	Suco maçã integral + salada de frutas 3 (mamão + kiwi + banana)	Leite s/ lactose + Panqueca de banana com aveia s/ leite	Mingau de aveia com banana com leite s/ lactose	logurte natural s/ lactose com morango e banana batido	Creme de Manga + banana + aveia	KCAL 464,9 Kcal CA 98,41 mg CHO 34,9 g FE 10,25 mg PTN 8,9 g VIT. A 30,85 mcg LIP 5,8 g VIT. C 100 mg
10:30H-11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + Frango ao molho (sassam) + Salada de repolho com cenoura + Caqui	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/sacas) ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de beterraba	Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoxa) + Milho, ervilha e cenoura refogadas + Maçã	Arroz + Feijoadada com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + Laranja	Risoto de frango (batata + cenoura + milho + ervilha + frango + Salada de couve-flor + Banana	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR KCAL 498,2 Kcal CA 92,25 mg CHO 37,0 g FE 11,41 mg PTN 13,4 g VIT. A 40,06 mcg LIP 6,9 g VIT. C 102,6 mg
14:00H-14:30H LANCHE	Sagu + Maçã picada	logurte natural s/ lactose com morango e banana batido	Chá erva doce + biscoito polvilho s/ lactose + pera	Suco maçã integral + salada de frutas (mamão + kiwi + banana)	Vitamina de Frutas c/ leite s/ lactose (maçã + mamão) + biscoito de aveia com banana	
16:30-17:00H JANTAR	Arroz carreteiro com cenoura+batata+espinafre + salada de alface	Polenta+frango ao molho+ agrião+salada de acelga	Sopa de feijão (batata+carne+ cenoura+couve) + Tangerina	Canja (arroz+frango+ abobrinha+cenoura+batata+ espinafre)	Purê de batatas s/ leite + Carne moída ao molho+escarola+salada de alface	

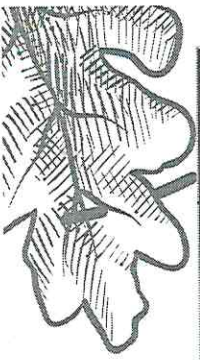
PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO CMEI DE 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES
SEM LACTOSE PARTE 2
JULHO/2022



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORÁRIO	SEGUNDA 11/07	TERÇA 12/07	QUARTA 13/07	QUINTA 14/07	SEXTA 15/07					
07:30H-8:00H DESEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR					
10:30H-11:00H ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR					
14:00H-14:30H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR					
16:30-17:00H JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR					
HORÁRIO	SEGUNDA 18/07	TERÇA 19/07	QUARTA 20/07	QUINTA 21/07	SEXTA 22/07					
07:30H-8:00H DESEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FORMAÇÃO CONTINUADA	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + mamão	Creme de Banana c/ leite s/ lactose + maçã					
10:30H-11:00H ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FORMAÇÃO CONTINUADA	Arroz + Feijão carioca + Carne moída ao molho com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alface + Tangerina	Arroz + Feijão preto + Frango grelhado (salsami) + Salada de brócolis + banana					
14:00H-14:30H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Mingau de aveia c/ leite s/ lactose c/ banana	Suco de Maracujá + banana com aveia					
16:30-17:00H JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Sopa de frango com mandioca +beterraba+abobrinha+ espinafre	Macarrão parafuso com carne moída ao molho+brócolis refogado					
						MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO				
						KCAL	501,2	Kcal	CA	118,4
						CHO	31,5	g	FE	14,55
						PTN	10,3	g	VIT. A	36,98
						LIP	7,9	g	VIT. C	106,3
						MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR				
						KCAL	477,1	Kcal	CA	99,63
						CHO	45,6	g	FE	15,20
						PTN	10,4	g	VIT. A	32,11
						LIP	8,2	g	VIT. C	108,7

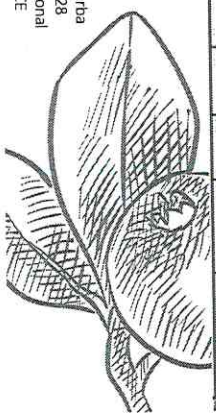


Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº7894 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camille de Oliveira de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

Bruna Rosalinski de Borba
CRN 8º REGIÃO 13.128
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE



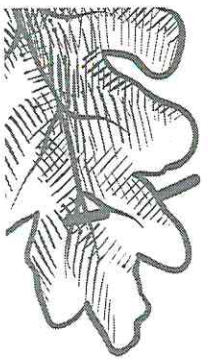
PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO CMEI DE 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES
SEM LACTOSE PARTE 3
JULHO/2022



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORÁRIO	SEGUNDA 25/07	TERÇA 26/07	QUARTA 27/07	QUINTA 28/07	SEXTA 29/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO					
07:30H-8:00H DESJEJUM	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) c/ leite s/ lactose	Chá capim cidreira + biscoito polvilho s/ lactose + laranja	Suco de maracujá natural + banana com aveia	Leite s/ lactose com morango e banana	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	KCAL	312,6	Kcal	CA	41,21	mg
						CHO	29,9	g	FE	6,58	mg
						PTN	6,3	g	VIT. A	10,33	mcg
						LIP	2,6	g	VIT. C	35,87	mg
10:30H-11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + carne moída ao molho com ervilha + Polenta + Salada de pepino com tomate + Maçã	Arroz + Feijão preto + Frango ao molho + Jardineira de legumes (abobrinha + batata salsa + cenoura) + Mamão	Arroz integral + Feijão carioca + Peixe ao molho + Purê do molho de peixe + Salada de couve-flor e tomate	Macarrão com molho de carne moída + Salada de acelga + Banana	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR					
						KCAL	325,6	Kcal	CA	38,50	mg
						CHO	28,7	g	FE	7,10	mg
						PTN	7,9	g	VIT. A	12,41	mcg
						LIP	3,9	g	VIT. C	36,99	mg
14:00H-14:30H LANCHE	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos com couve + melão picado	Iogurte natural s/ lactose com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	Suco de uva integral + Panqueca colorida (cenoura) c/ leite s/ lactose	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ						
16:30-17:00H JANTAR	Canja (arroz+frango+abobrinha +cenoura+batata+couve)	Arroz carreteiro com (cenoura +batata+espinafre) + salada de beterraba	Risoto de frango (cenoura+batata+milho e ervilha) + rúcula + banana	Sopa de feijão (batata+carne+ cenoura+couve) + tangerina	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ						



Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 7170 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camille Casselino de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

Bruna Rosalinski de Borba
CRN 8º REGIÃO 13.178
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE

