

PREFEITURA DE PARANAGUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO CMEI DE 3 À 5 ANOS 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 VALOR NUTRICIONAL				
07:30H - 08:00H DESJEJUM					Chá com leite + biscoito salgado integral + mamão	KCAL 558,4	Kcal	CA	287,41	mg
						CHO 52,3	g	FE	4,50	mg
					Arroz + Feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de alface + Maçã	PTN 36,5	g	VIT. A	106,58	mcg
						LIP 24,9	g	VIT. C	31,89	mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO					Vitamina de frutas (mamão + banana) + biscoito doce integral	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL 624,4	Kcal	CA	299,84	mg
						CHO 61,5	g	FE	5,11	mg
					Risoto de frango (batata + cenoura + milho + ervilha + espinafre)	PTN 39,9	g	VIT. A	201,69	mcg
						LIP 15,5	g	VIT. C	40,22	mg
14:00H - 14:30H LANCHE						MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL				
					Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	KCAL 412,0	Kcal	CA	189,54	mg
						CHO 58,7	g	FE	6,58	mg
					Arroz + Feijão carioca + Frango assado (sobrecoxa) + Creme de milho + Maçã	PTN 28,9	g	VIT. A	189,78	mcg
						LIP 14,5	g	VIT. C	54,36	mg
16:30H - 17:00H JANTAR						MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL				
					Suco de abacaxi natural + pão de leite + ovos mexidos + melão	KCAL 499,9	Kcal	CA	200,30	mg
						CHO 60,6	g	FE	9,87	mg
					Purê de batatas + carne moída ao molho + escarola + salada de alface	PTN 36,5	g	VIT. A	100,20	mcg
						LIP 1,3	g	VIT. C	61,30	mg

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO CMEI DE 3 À 5 ANOS PARTE 2
JULHO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 11/07	TERÇA 12/07	QUARTA 13/07	QUINTA 14/07	SEXTA 15/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL					
07:30H - 08:00H DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	KCAL	499,4	Kcal	CA	115,87	mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	CHO	44,0	g	FE	6,98	mg
14:00H - 14:30H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	PTN	12,3	g	VIT. A	74,33	mcg
16:30H - 17:00H JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	LIP	11,1	g	VIT. C	17,98	mg
HORÁRIO	SEGUNDA 18/07	TERÇA 19/07	QUARTA 20/07	QUINTA 21/07	SEXTA 22/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL					
07:30H - 08:00H DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FORMAÇÃO CONTINUADA	Cafê com leite + biscoito polvilho saído + mamão	Suco integral de laranja + pão de milho + requeijão	KCAL	510,4	Kcal	CA	91,24	mg
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 (sassani) + Salada de brócolis + banana	CHO	48,8	g	FE	3,89	mg
14:00H - 14:30H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco integral de uva + pão + queijo + alface + tomate	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	PTN	13,3	g	VIT. A	51,12	mcg
16:30H - 17:00H JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Sopa de frango com mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Macarrão parafuso com carne moída a molho + brócolis refogado	LIP	10,2	g	VIT. C	18,40	mg
						MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	510,4	Kcal	CA	91,24	mg
						CHO	48,8	g	FE	3,89	mg
						PTN	13,3	g	VIT. A	51,12	mcg
						LIP	10,2	g	VIT. C	18,40	mg

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

Ligia Marcia Teixeira da Vicente
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Carmile Colapinto de Cavalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

Bruna Kossinski 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 3 À 5 ANOS PARTE 3
JULHO/2022

HORÁRIO	SEGUNDA 26/07	TERÇA 26/07	QUARTA 27/07	QUINTA 28/07	SEXTA 29/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO					
						VALOR NUTRICIONAL					
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Suco de abacaxi natural + pão de leite + ovos mexidos + melão	Café com leite + biscoito salgado integral + caqui	Chá com leite + pão de leite fatiado + manteiga	Suco integral de uva + pão de leite + ovos mexidos, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	KCAL	321,5	Kcal	CA	84,52	mg
						CHO	37,0	g	FE	5,85	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 salada + cenoura) + Mamão	Arroz integral + Feijão carioca + Peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + Salada de couve-flor e tomate	Macarrão com molho de carne moída + Salada de alface + Banana	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	PTN	21,2	g	VIT. A	87,41	mcg
						LIP	8,6	g	VIT. C	36,45	mg
14:00H - 14:30H LANCHE	Café com leite + biscoito salgado integral + tangerina	Suco integral de laranja + pão integral com requeijão	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral	Suco integral de uva + pão de leite + ovos mexidos, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	MÉDIA SEMANAL LANCHE E JANTAR VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	345,1	Kcal	CA	74,22	mg
						CHO	36,5	g	FE	6,00	mg
16:30H - 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 + ervilha) + rúcula + banana	Sopa de feijão (batata + carne + cenoura + couve) + tangerina	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	PTN	18,7	g	VIT. A	84,12	mcg
						LIP	8,0	g	VIT. C	33,20	mg

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 14740 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camille Conceição 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