

CARDÁPIO INTEGRAL PARTE 1
JULHO / 2022



SE
N
ED

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORÁRIO	SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06	SEXTA 01/07	MÉDIA SEMANAL DE JESÉJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL
07:30H - 08:00H DESJEJUM					Clássica com leite + biscoito salgado integral + mamão	KCAL 558,4 Kcal CA 287,41 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO					Arroz + Feijão preto + Carne bovina ao molho com mandioca + Salada de alface + Maçã	PTN 36,5 g VIT. A 106,58 mcg
14:00H - 14:30H Lanche					Vitamina de frutas (mamão + banana) + biscoito doce integral	LIP 24,9 g VIT. C 31,89 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 04/07	TERÇA 05/07	QUARTA 06/07	QUINTA 07/07	SEXTA 08/07	MÉDIA SEMANAL DE JESÉJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Café com leite + pão fatiado + queijo + margarina	Vitamina de frutas (abacate e banana) + biscoito doce integral	Chá com leite + pão de leite fatiado + manteiga	Leite com fruta (mamão) + bolo de cenoura sem cobertura	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	KCAL 412,0 Kcal CA 189,54 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão caíoca + Frango ao molho (sassami) + Salada de repolho com cenoura + Caqui	Arroz + Feijão preto + Carne (cubos/filé) + Purê de batatas + Salada de beterraba	Arroz + Feijão caíoca + Frango assado (sobrecoxa) + Creme de milho + Maçã	Arroz + Feijoadas com cubos de carne bovina + Franhinha de mandioca + Laranja	Risoto de frango (batata + cenoura + milho + ervilha + frango + Salada de couve-flor + Banana)	CHO 58,7 g FE 6,58 mg PTN 28,9 g VIT. A 189,78 mcg
14:00H - 14:30H Lanche	Chá com leite + biscoito salgado integral + laranja	Suco integral de macaé + bolo de fubá + mamão	Café com leite + pão fatiado + queijo + margarina	Arroz doce + maçã	Suco de abacaxi natural + pão de leite + ovos mexidos + melão	LIP 14,5 g VIT. C 54,36 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 11/07	TERÇA 12/07	QUARTA 13/07	QUINTA 14/07	SEXTA 15/07	
07:30H - 08:00H DESJEJUM	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	

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

CARDÁPIO INTEGRAL PARTE 2
JULHO/2022

SE
EDI
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

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	Café com leite + biscoito polvilho salgado + mamão	Suco integral de laranja + pão de milho + queijoijão	KCAL	499,4	Kcal	CA	115,87	mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FORMAÇÃO CONTINUADA	Arroz + Feijão carioca + Carne moída ao molho com rejuvenses (cenoura e chuchu) + salada de alface + Tangerina	Arroz + Feijão preto + Frango-grelhado (salsão) + Salada de brócolis + banana	CHO	44,0	g	FE	6,98	mg
14:00H - 14:30H LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Suco integral de uva + pão + queijo + alface + tomate	Logute de morango + biscoito doce integral + banana	PTN	12,3	g	VIT. A	74,33	mcg
HORÁRIO	SEGUNDA 25/07	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
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão carioca + carne moída ao molho com enxilhão + Polenta + Salada de pepino com tomate + Maçã	Arroz + Feijão preto + frango ao molho + Jardineira de legumes (abobrinha + batata salsinha + 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 acelga + Banana	ANIVERSÁRIO PARANAGUÁ	CHO	37,0	g	FE	5,85	mg
14:00H - 14:30H LANCHE	Café com leite + biscoito salgado integral + tangerina	Suco integral de laranja + pão integral com requentão	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	PTN	21,2	g	VIT. A	87,41	mcg
						LIP	10,6	g	VIT. C	13,50	mg