

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



**CARDÁPIO EJA
 OUTUBRO/2021**



				SEXTA 01	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
SEGUNDA 04	TERÇA 05	QUARTA 06	QUINTA 07	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho c/ cenoura salada de beterraba, laranja	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Arroz integral, feijão carioca Omelete assado, abobrinha e e cenoura refogados, ponkan	Arroz, feijão preto, Carne moída c/ tomate e espinafre salada alface, maçã	Suco integral de uva, Pão c/ queijo, alface, cenoura ralada Bolo de laranja, pipoca salgada	FERIADO		MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
SEGUNDA 11	TERÇA 12	QUARTA 13	QUINTA 14	Café c/ leite biscoito salgado integral maçã	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
RECESSO	FERIADO	Arroz, feijão carioca Frango ao molho c/ ervilhas e cenoura salada alface, banana			MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
SEGUNDA 18	TERÇA 19	QUARTA 20	QUINTA 21	Arroz, feijão preto Barreado, farinha de mandioca salada tomate e cebola, banana	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Arroz, feijão preto Carne ao molho, purê de batatas salada de beterraba	logurte morango biscoito doce integral Mamão	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado salada couve- flor melancia			MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
SEGUNDA 25	TERÇA 26	QUARTA 27	QUINTA 28	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada beterraba, ponkan	MÉDIA VALOR NUTRICIONAL
Arroz integral, feijão preto Carne moída c/ batata e cenoura salada alface, maçã	Arroz, feijão carioca Frango assado(sobrecoxa), creme de milho e banana	Arroz, feijão preto Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe salada brocolis			MÉDIA VALOR NUTRICIONAL

Patrícia dos Santos Alves
 Mat Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO N° 1781
 Contrato n° 070/2021

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
 Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIAO N° 2321
 Contrato n° 070/2021

Gabrielle Metka Rocha
 CRN 8º REGIÃO 11815
 Coordenadora Operacional
 SEPAT MULTI SERVICE

