

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

Cardápio - Berçário

06 a 07 meses - Março/2014



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Média Valor Nutricional
	3/mar	4/mar	5/mar	6/mar	7/mar	
DESJEJUM	FERIADO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Kcal: 486,20g Carboidrato: 16,50g Proteína: 0,78g Lipídeo: 12,73g
ALMOÇO	FERIADO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e frango	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz, carne bovina e caldinho de feijão	Kcal: 318,34g carboidrato: 88,16g Proteína: 8,78g Lipídeo: 12,47g
MERENDA	FERIADO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Kcal: 338,00g Carboidrato 48,98:g Proteína: 14,42g Lipídeo: 9,36g
JANTAR	FERIADO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e frango	Kcal: 158,21g Carboidrato: 32,52g Proteína: 7,85g Lipídeo: 2,50g
	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar	14/mar	Média Valor Nutricional
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Kcal: 486,20g Carboidrato: 16,50g Proteína: 0,78g Lipídeo: 12,73g
ALMOÇO	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina e	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina, arroz e	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina, arroz e	Sopinha de legumes (3 variedades) com frango, arroz,	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina, arroz,	Kcal: 412,29g carboidrato: 54,12g Proteína: 17,69g Lipídeo: 14,36g

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

	macarrão	calduhu de feijão	calduhu de feijão	calduhu de feijão e laranja lima	calduhu de feijão e maça	
MERENDA	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Kcal: 338,00g Carboidrato: 48,98g Proteína: 14,42g Lipídeo: 9,36g
JANTAR	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e calduhu de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e calduhu de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e frango	Kcal: 158,21g Carboidrato: 32,52g Proteína: 7,85g Lipídeo: 2,50g
	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar	21/mar	Média Valor Nutricional
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Kcal: 486,20g Carboidrato: 16,50g Proteína: 0,78g Lipídeo: 12,73g
ALMOÇO	Sopinha de legumes (3 variedades) com frango e arroz laranja lima	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina, arroz e calduhu de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com frango, arroz e calduhu de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina, arroz, calduhu de feijão e laranja lima	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina, arroz, calduhu de feijão e banana maça	Kcal: 454,57g carboidrato: 82,93g Proteína: 18,52g Lipídeo: 12,38g
MERENDA	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Kcal: 338,00g Carboidrato: 48,98g Proteína: 14,42g Lipídeo: 9,36g
JANTAR	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e calduhu de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e frango	Kcal: 158,21g Carboidrato: 32,52g Proteína: 7,85g Lipídeo: 2,50g
	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar	28/mar	Média Valor Nutricional
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Kcal: 486,20g Carboidrato: 16,50g Proteína: 0,78g Lipídeo: 12,73g
ALMOÇO	Sopinha de legumes (3 variedades) com frango e arroz	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina, arroz	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina, arroz e	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina, arroz,	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina, arroz	Kcal: 410,82g carboidrato: 52,06g Proteína: 20,30g Lipídeo: 14,04g

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

		e caldinho de feijão	caldinho de feijão	caldinho de feijão e maçã	caldinho de feijão e banana maçã	
MERENDA	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Kcal: 338,00g Carboidrato: 48,98g Proteína: 14,42g Lipídeo: 9,36g
JANTAR	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e frango	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e carne bovina	Kcal: 158,21g Carboidrato: 32,52g Proteína: 7,85g Lipídeo: 2,50g
SERVIÇO	31/mar					Média Valor Nutricional
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito salgado					Kcal: 486,20g Carboidrato: 16,50g Proteína: 0,78g Lipídeo: 12,73g
ALMOÇO	Sopinha de legumes (3 variedades) com carne bovina, macarrão e laranja					Kcal: 416,99g carboidrato: 60,58g Proteína: 17,09g Lipídeo: 11,88g
MERENDA	Mamadeira com Cereal					Kcal: 338,00g Carboidrato: 48,98g Proteína: 14,42g Lipídeo: 9,36g
JANTAR	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão					Kcal: 158,21g Carboidrato: 32,52g Proteína: 7,85g Lipídeo: 2,50g

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

Cardápio - Berçário

08 a 2 anos Março/2014



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Média Valor Nutricional
	3/mar	4/mar	5/mar	6/mar	7/mar	
DESJEJUM	FERIADO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Kcal: 486,20g Carboidrato: 16,50g Proteína: 0,78g Lipídeo: 12,73g
ALMOÇO	FERIADO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Arroz, polenta Frango ao molho Suco	Arroz, feijão Carne moída ao molho	Kcal: 318,34g carboidrato: 88,16g Proteína: 8,78g Lipídeo: 12,47g
MERENDA	FERIADO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Kcal: 338,00g Carboidrato 48,98:g Proteína: 14,42g Lipídeo: 9,36g
JANTAR	FERIADO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e frango	Kcal: 158,21g Carboidrato: 32,52g Proteína: 7,85g Lipídeo: 2,50g
SERVIÇO	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar	14/mar	Média Valor Nutricional
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Kcal: 486,20g Carboidrato: 16,50g Proteína: 0,78g Lipídeo: 12,73g
ALMOÇO	Macarrão com Almondegas ao molho	Arroz, feijão Carne moída ao molho	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Arroz, feijão Frango ao molho	Arroz, feijão Ovos mexidos	Kcal: 412,29g carboidrato: 54,12g Proteína: 17,69g Lipídeo: 14,36g

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

	Salada de beterraba	com batata e suco	Farofa	Salada de acelga e laranja	Salada de cenoura e maçã	
MERENDA	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Kcal: 338,00g Carboidrato 48,98g Proteína: 14,42g Lipídeo: 9,36g
JANTAR	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e frango	Kcal: 158,21g Carboidrato: 32,52g Proteína: 7,85g Lipídeo: 2,50g
SERVIÇO	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar	21/mar	Média Valor Nutricional
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Kcal: 486,20g Carboidrato: 16,50g Proteína: 0,78g Lipídeo: 12,73g
ALMOÇO	Arroz, polenta Frango ao molho Suco e laranja	Arroz, feijão Carne isca ao molho com batata	Arroz, feijão Frango ao molho Suco	Arroz carreteiro Salada de repolho e laranja	Arroz, feijão Carne moída ao molho Salada de chuchu e banana	Kcal: 454,57g carboidrato: 82,93g Proteína: 18,52g Lipídeo: 12,38g
MERENDA	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Kcal: 338,00g Carboidrato 48,98g Proteína: 14,42g Lipídeo: 9,36g
JANTAR	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e carne bovina	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e frango	Kcal: 158,21g Carboidrato: 32,52g Proteína: 7,85g Lipídeo: 2,50g
SERVIÇO	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar	28/mar	Média Valor Nutricional
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	logurte Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Kcal: 486,20g Carboidrato: 16,50g Proteína: 0,78g Lipídeo: 12,73g
ALMOÇO	Risoto de frango Suco	Arroz, feijão Carne moída com PTS	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Arroz, feijão Ovos mexidos	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Kcal: 410,82g carboidrato: 52,06g Proteína: 20,30g Lipídeo: 14,04g

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

		Suco	com batata	Salada de alface e maçã	Salada de cenoura e banana	
MERENDA	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Kcal: 338,00g Carboidrato 48,98:g Proteína: 14,42g Lipídeo: 9,36g
JANTAR	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com arroz e frango	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e carne bovina	Kcal: 158,21g Carboidrato: 32,52g Proteína: 7,85g Lipídeo: 2,50g
SERVIÇO	31/mar					Média Valor Nutricional
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito salgado					Kcal: 486,20g Carboidrato: 16,50g Proteína: 0,78g Lipídeo: 12,73g
ALMOÇO	Macarrão com Almondegas ao molho Suco e laranja					Kcal: 416,99g carboidrato: 60,58g Proteína: 17,09g Lipídeo: 11,88g
MERENDA	Mamadeira com Cereal					Kcal: 338,00g Carboidrato 48,98:g Proteína: 14,42g Lipídeo: 9,36g
JANTAR	Sopinha de legumes (3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão					Kcal: 158,21g Carboidrato: 32,52g Proteína: 7,85g Lipídeo: 2,50g

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

Cardápio - Berçário

02 a 5 anos Março/2014



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Média Valor Nutricional
	3/mar	4/mar	5/mar	6/mar	7/mar	
DESJEJUM	FERIADO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Bebida láctea Biscoito salgado	Achocolatado Biscoito doce	Kcal: 349,45g Carboidrato: 56,24g Proteína: 9,32g Lipídeo: 9,53g
ALMOÇO	FERIADO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Arroz, polenta Frango ao molho Suco	Arroz, feijão Carne moída ao molho	Kcal: 318,34g carboidrato: 88,16g Proteína: 8,78g Lipídeo: 12,47g
MERENDA	FERIADO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Canjica	Bebida láctea Biscoito salgado	Kcal: 193,49g Carboidrato: 33,10g Proteína: 4,97g Lipídeo: 4,51g
JANTAR	FERIADO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Sopa de feijão	Canja	Kcal: 181,84g Carboidrato: 25,48g Proteína: 8,47g Lipídeo: 9,41g
SERVIÇO	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar	14/mar	Média Valor Nutricional
DESJEJUM	Bebida láctea Biscoito salgado	Achocolatado Biscoito doce	Chá Chineque com farofa	Bebida láctea Biscoito salgado	Enriquecedor Pão de centeio com doce	Kcal: 314,03g Carboidrato: 54,42g Proteína: 7,74g Lipídeo: 7,17g
ALMOÇO	Macarrão com	Arroz, feijão	Arroz, feijão	Arroz, feijão	Arroz, feijão	Kcal: 412,29g carboidrato: 54,12g

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

	Almondegas ao molho Salada de beterraba	Carne moída ao molho com batata	Carne isca ao molho Farofa e suco	Frango ao molho Salada de acelga e laranja	Ovos mexidos Salada de cenoura e maçã	Proteína: 17,69g Lipídeo: 14,36g
MERENDA	Arroz doce	Bebida láctea Biscoito salgado	Enriquecedor Pão integral com margarina	Vitamina de banana com farinha láctea Biscoito doce	Pudim	Kcal: 250,98g Carboidrato: 39,33g Proteína: 6,78g Lipídeo: 6,42g
JANTAR	Sopa de feijão	Arroz carreteiro	Sopa de feijão	Sopa de legumes	Risoto de frango	Kcal: 177,63g Carboidrato: 46,12g Proteína: 10,07g Lipídeo: 4,29g
SERVIÇO	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar	21/mar	Média Valor Nutricional
DESJEJUM	Achocolatado Bolinho	Bebida láctea Biscoito salgado	Achocolatado Pão de orégano com queijo	Bebida láctea Pão de batata com margarina	Bebida láctea Pão com doce	Kcal: 348,94g Carboidrato: 52,46g Proteína: 10,93g Lipídeo: 9,59g
ALMOÇO	Arroz, polenta Frango ao molho Suco e laranja	Arroz, feijão Carne isca ao molho com batata	Arroz, feijão Frango ao molho Suco	Arroz carreteiro Salada de repolho e laranja	Arroz, feijão Carne moída ao molho Salada de acelga e banana	Kcal: 454,57g carboidrato: 82,93g Proteína: 18,52g Lipídeo: 12,38g
MERENDA	Bebida láctea Biscoito salgado	gelatina	Bebida láctea Biscoito doce	Mingau	Suco Pão de centeio com margarina	Kcal: 211,80g Carboidrato: 36,04g Proteína: 4,60g Lipídeo: 4,45g
JANTAR	Sopa de feijão	Macarrão ao molho de carne moída	Arroz carreteiro	Sopa de legumes	Risoto de frango	Kcal: 244,42g Carboidrato: 61,41g Proteína: 10,61g Lipídeo: 4,54g
SERVIÇO	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar	28/mar	Média Valor Nutricional
DESJEJUM	Bebida láctea Biscoito salgado	Enriquecedor Bisocito doce	Chá Chineque de coco	logurte Biscoito doce	Enriquecedor Pão de orégano com margarina	Kcal: 316,64g Carboidrato: 51,28g Proteína: 7,71g Lipídeo: 7,94g

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

ALMOÇO	Risoto de frango salada de chuchu	Arroz, feijão Carne moída com PTS	Arroz, feijão Carne isca ao molho com batata Suco	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de alface e maçã	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada de repolho e banana	Kcal: 410,82g carboidrato: 52,06g Proteína: 20,30g Lipídeo: 14,04g
MERENDA	Sucrilhos com leite	Bebida láctea Biscoito salgado	Mingau	Bebida láctea Pão com doce	Suco Pão com doce	Kcal: 260,99g Carboidrato: 46,83g Proteína: 7,14g Lipídeo: 4,95g
JANTAR	Sopa de feijão	Canja	Sopa de feijão	Sopa de legumes	Macarrão com sardinha	Kcal: 176,11g Carboidrato: 31,98g Proteína: 7,10g Lipídeo: 4,46g
SERVIÇO	31/mar					Média Valor Nutricional
DESJEJUM	Achocolatado Biscoito doce					Kcal: 370,70g Carboidrato: 56,47g Proteína: 10,02g Lipídeo: 11,48g
ALMOÇO	Macarrão com almondega salada de cenoura Suco e laranja					Kcal: 416,99g carboidrato: 60,58g Proteína: 17,09g Lipídeo: 11,88g
MERENDA	Mingau					Kcal: 112,08g Carboidrato: 19,58g Proteína: 2,36g Lipídeo: 2,70g
JANTAR	Sopa de feijão					Kcal: 171,76g Carboidrato: 31,60g Proteína: 5,76g Lipídeo: 2,19g

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

CARDÁPIO 1ª à 4ª Série

MÊS: Março/2014



Segunda 03/03	Terça 04/03	Quarta 05/03	Quinta 06/03	Sexta 07/03	Média Valor Nutricional
FERIADO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	Bebida láctea Biscoito salgado	Arroz, feijão Carne moída ao molho	Kcal: 401,97g Carboidrato: 47,48g Proteína: 17,22g Lipídeo: 15,88g
Segunda 10/03	Terça 11/03	Quarta 12/03	Quinta 13/03	Sexta 14/03	Média Valor Nutricional
Macarrão com Almôndegas ao molho Salada de beterraba	Arroz doce	Arroz, feijão Carne isca ao molho Farofa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de acelga e laranja	Arroz, feijão Carne moída ao molho Salada de repolho e maçã	Kcal: 465,16g Carboidrato: 59,75g Proteína: 23,54g Lipídeo: 15,02g
Segunda 17/03	Terça 18/03	Quarta 19/03	Quinta 20/03	Sexta 21/03	Média Valor Nutricional
Risoto de frango Salada de cenoura	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Suco	Arroz carreteiro Salada de repolho e banana	Arroz, feijão, Carne moída ao molho	Kcal: 399,24g Carboidrato: 69,30g

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

laranja e suco	com batata	Pão de orégano com queijo		Salada de acelga e laranja	Proteína: 21,61g Lipídeo: 11,37g
Segunda 24/03	Terça 25/03	Quarta 26/03	Quinta 27/03	Sexta 28/03	Média Valor Nutricional
Arroz, polenta Frango ao molho salada de chuchu laranja e suco	Arroz, feijão Carne moída ao molho com PTS	iogurte Biscoito doce	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de alface e maçã	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada de cenoura e banana	Kcal: 519,47g Carboidrato: 72,01g Proteína: 23,63g Lipídeo: 15,72g
Segunda 31/03					Média Valor Nutricional
Mingau Banana					Kcal: 112,08g Carboidrato: 19,58g Proteína: 2,36g Lipídeo: 2,70g

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

Escola Municipal Integral

Mês: Março/2014



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Média Valor Nutricional
				6/mar	7/mar	
DESJEJUM	FERIADO	FERIADO	RECESSO	Bebida láctea Biscoito salgado	Achocolatado Biscoito doce	kcal: 397,94g Carboidrato: 69,18g Proteína: 8,66g Lipídio: 9,42g
ALMOÇO	FERIADO	FERIADO	RECESSO	Arroz, polenta Frango ao molho Suco	Arroz, feijão Carne moída ao molho	kcal: 522,82g Carboidrat: 55,68G Proteína: 27,31g Lipídio: 21,28g
MERENDA	FERIADO	FERIADO	RECESSO	Canjica	Bebida láctea Biscoito salgado	Kcal: 220,79g: Carboidrato: 37,86g Proteína: 5,36g Lipídio: 5,23g
SERVIÇO	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar	14/mar	Média Valor Nutricional
DESJEJUM	Bebida láctea Biscoito salgado	Achocolatado Biscoito doce	Chá Chineque com farofa	Bebida láctea Biscoito salgado	Enriquecedor Pão de centeio com doce	kcal: 336,58g Carboidrato: 61,75g Proteína: 6,95g Lipídio: 6,75g
ALMOÇO	Macarrão com Almondegas ao molho Salada de beterraba	Arroz, feijão Carne moída ao molho com batata	Arroz, feijão Carne isca ao molho Farofa e suco	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de acelga e laranja	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada de cenoura e maçã	kcal: 535,47g Carboidrato: 66,72g Proteína: 29,46g Lipídio: 17,01g
MERENDA	Arroz doce	Bebida láctea	Enriquecedor	Vitamina de banana com farinha láctea	Pudim	Kcal: 252,59g: Carboidrato: 42,54g

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

		Biscoito salgado	Pão integral com margarina	Biscoito doce		Proteína: 5,53g Lipídio: 5,70g
SERVIÇO	17/mar	18/mar	19/mar	20/mar	21/mar	Média Valor Nutricional
DESJEJUM	Achocolatado Bolinho	Bebida láctea Biscoito salgado	Achocolatado Pão de orégano com queijo	Bebida láctea Pão de batata com margarina	Bebida láctea Pão com doce	kcal: 354,97g Carboidrato: 57,09g Proteína: 9,93g Lipídio: 8,64g
ALMOÇO	Arroz, polenta Frango ao molho laranja e suco	Arroz, feijão Carne isca ao molho com batata	Arroz, feijão Frango ao molho Suco	Arroz carreteiro Salada de repolho e laranja	Arroz, feijão Carne moída ao molho Salada de acelga e banana	kcal: 493,63g Carboidrato: 84,85g Proteína: 23,47g Lipídio: 15,27g
MERENDA	Bebida láctea Biscoito salgado	Mingau	Bebida láctea Biscoito doce	Mingau	Suco Pão de centeio com margarina	Kcal: 233,23g Carboidrato: 39,70g Proteína: 5,11g Lipídio: 4,97g
SERVIÇO	24/mar	25/mar	26/mar	27/mar	28/mar	Média Valor Nutricional
DESJEJUM	Bebida láctea Biscoito salgado	Enriquecedor Biscoito doce	Chá Chineque de coco	logurte Biscoito doce	Enriquecedor Pão de orégano com margarina	kcal: 326,09g Carboidrato: 57,73g Proteína: 6,12g Lipídio: 6,79g
ALMOÇO	Risoto de frango salada de chuchu suco	Arroz, feijão Carne moída com PTS	Arroz, feijão Carne isca ao molho com batata Suco	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de alface e maçã	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada de repolho e banana	kcal: 477,55g Carboidrato: 61,13g Proteína: 26,71g Lipídio: 14,45g
MERENDA	Sucrilhos com leite	Bebida láctea Biscoito salgado	Mingau	Bebida láctea Pão com doce	Suco Pão com doce	Kcal: 282,86g Carboidrato: 50,50g Proteína: 7,74g Lipídio: 5,48g
SERVIÇO	31/mar					Média Valor Nutricional
DESJEJUM	Achocolatado Biscoito doce					kcal: 413,08g Carboidrato: 72,82g Proteína: 7,92g Lipídio: 9,82g

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

ALMOÇO	Macarrão com almondega salada de cenoura laranja e suco					kcal: 530,44g Carboidrato: 72,53g Proteína: 23,59g Lipídio: 16,19g
MERENDA	Mingau					Kcal: 112,08g: Carboidrato: 19,58g Proteína: 2,36g Lipídio: 2,70g

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

CARDÁPIO Ensino Especial

MÊS: Março/2014



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	07/03	Média Valor Nutricional
FERIADO	FERIADO	RECESSO	Arroz, polenta, Frango ao molho	Arroz, feijão, Carne moída ao molho Suco		Kcal: 661,91g Carboidrato:88,83g Proteína: 29,12g Lipídeo: 21,59g
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	14/03	Média Valor Nutricional
10/03	11/03	12/03	13/03	14/03		
Macarrão com Almôndega ao molho Salada de beterraba	Arroz, feijão, Carne moída ao molho Suco	Arroz, feijão, Carne isca ao molho Farofa	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de acelga e laranja	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada de repolho e maçã		Kcal: 534,15g Carboidrato: 67,31g Proteína: 29,74 g Lipídeo: 16,58g
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	21/03	Média Valor Nutricional
17/03	18/03	19/03	20/03	21/03		
Arroz, feijão, Frango ao molho	Arroz, feijão Carne isca ao molho	Arroz, feijão Frango ao molho	Arroz carreteiro Salada de repolho e banana	Arroz, feijão Carne moída ao molho		Kcal: 549,93g Carboidrato: 89,34g

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

salada de cenoura laranja	com batata			Salada de acelga e laranja	Proteína: 30,22g Lipídeo: 16,62g
Segunda 24/03	Terça 25/03	Quarta 26/03	Quinta 27/03	Sexta 28/03	Média Valor Nutricional
Risoto de frango salada de chuchu laranja e suco	Arroz, feijão Carne moída com PTS	Arroz, feijão Carne isca ao molho com batata	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de alface e maçã	Arroz, feijão Carne isca ao molho Salada de cenoura e banana	Kcal: 549,24g Carboidrato: 71,22g Proteína: 38,41g Lipídeo: 16,14g
Segunda 31/03					Média Valor Nutricional
Macarrão com Almôndega ao molho banana					Kcal: 533,98g Carboidrato: 70,93g Proteína: 25,25g Lipídeo: 16,16g

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

CARDÁPIO EJA
MÊS: Março/2014



Segunda	Terça	Quarta	Quinta 06/03	Sexta	Média Valor Nutricional
FERIADO	FERIADO	RECESSO	Arroz, polenta, Frango ao molho		Kcal: 368,59g Carboidrato: 49,62g Proteína: 17,26g Lipídeo: 11,40g
Segunda 10/03	Terça 11/03	Quarta 12/03	Quinta 13/03	Sexta 14/03	Média Valor Nutricional
Macarrão com Almôndega ao molho Salada de beterraba	Arroz, feijão, Carne moída ao molho Farofa Suco	Arroz, feijão, Carne isca ao molho Salada de repolho e maçã	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de acelga e laranja		Kcal: 432,67g Carboidrato: 55,14g Proteína: 22,25g Lipídeo: 14,08g
Segunda 17/03	Terça 18/03	Quarta 19/03	Quinta 20/03	Sexta 21/03	Média Valor Nutricional
Arroz, feijão, Frango ao molho salada de cenoura laranja e suco	Arroz, feijão Carne isca ao molho com batata	Arroz, feijão Frango ao molho Salada de acelga e laranja	Arroz carreteiro Salada de repolho e banana		Kcal: 441,10g Carboidrato: 75,79g Proteína: 25,47g Lipídeo: 12,55g
Segunda 24/03	Terça 25/03	Quarta 26/03	Quinta 27/03	Sexta 28/03	Média Valor Nutricional

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-MARÇO 2014

Risoto de frango salada de chuchu laranja e suco	Arroz, feijão Carne moída com PTS	Arroz, feijão Carne isca ao molho com batata Salada de cenoura e banana	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de alface e laranja		Kcal: 447,76g Carboidrato: 59,05g Proteína: 23,18g Lipídeo: 13,64g
Segunda 31/03					Média Valor Nutricional
Macarrão com Almôndega ao molho laranja					Kcal: 533,98g Carboidrato: 70,93g Proteína: 25,25g Lipídeo: 16,16g