

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-OUTUBRO/2012



Cardápio - Berçário

06 a 07 meses Outubro/2012

SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Valor Nutricional
	1/out	2/out	3/out	4/out	5/out	
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito Salgado	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	kcal: 486,20; Carboidrato: 16,50g; Proteína: 0,78g; Lipídio: 12,73g
ALMOÇO	Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e carne bovina caldinho de feijão	Sopinha de legumes(3 variedades) com macarrão e carne bovina	Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz, carne bovina e caldinho de feijão	Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e carne bovina caldinho de feijão	Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e frango caldinho de feijão	kcal:384,38 ; Carboidrato:53,39 g; Proteína: 18,92g; Lipídio:11,03 g
MERENDA	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	kcal: 338; Carboidrato: 14,42g; Proteína: 0,9g; Lipídio: 1,22g
JANTAR	Sopa creme de legumes	Sopinha de legumes(3 variedades) com macarrão e feijão	Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e frango	Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e carne bovina Sobremesa: fruta	Sopinha de legumes(3 variedades) com macarrão Sobremesa: fruta	kcal:223,05 ; Carboidrato:43,47 g; Proteína: 43,96g; Lipídio:5,82 g
	8/out	9/out	10/out	11/out	12/out	Valor Nutricional
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	FERIADO	kcal: 486,20; Carboidrato: 16,50g; Proteína: 0,78g; Lipídio: 12,73g
ALMOÇO	Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e frango	Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e carne bovina	Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e carne bovina	Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e carne bovina	FERIADO	kcal:457,9 ; Carboidrato:73,56 g; Proteína: 17,10g; Lipídio:11,23 g

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-OUTUBRO/2012

	<i>e caldinho de feijão</i>		<i>e caldinho de feijão</i>	<i>e caldinho de feijão</i>		
MERENDA	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>FERIADO</i>	<i>kcal: 338; Carboidrato: 14,42g; Proteína: 0,9g; Lipídio: 1,22g</i>
JANTAR	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com macarrão e caldinho de feijão</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e frango</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com macarrão Sobremesa: fruta</i>	<i>FERIADO</i>	<i>kcal:195,48 ; Carboidrato:54,19 g; Proteína:38,57 g; Lipídio:27,36 g</i>
	15/out	16/out	17/out	18/out	19/out	Valor Nutricional
DESJEJUM	<i>FERIADO</i>	<i>Mamadeira Biscoito doce</i>	<i>Mamadeira Biscoito doce</i>	<i>Mamadeira Biscoito salgado</i>	<i>Mamadeira Biscoito doce</i>	<i>kcal: 486,20; Carboidrato: 16,50g; Proteína: 0,78g; Lipídio: 12,73g</i>
ALMOÇO	<i>FERIADO</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e carne bovina e caldinho de feijão</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e frango e caldinho de feijão</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e carne bovina e caldinho de feijão</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e frango e caldinho de feijão</i>	<i>kcal:433 ; Carboidrato:62,84 g; Proteína:15,51 g; Lipídio:13,21 g</i>
MERENDA	<i>FERIADO</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>kcal: 338; Carboidrato: 14,42g; Proteína: 0,9g; Lipídio: 1,22g</i>
JANTAR	<i>FERIADO</i>	<i>Sopa creme de batata e cenoura</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e carne bovina</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com macarrão e frango Sobremesa: fruta</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com macarrão Sobremesa: fruta</i>	<i>kcal:207,10 ; Carboidrato:50,55 g; Proteína: 13,59g; Lipídio:6,47 g</i>

	22/out	23/out	24/out	25/out	26/out	Valor Nutricional
DESJEJUM	<i>Mamadeira Biscoito salgado</i>	<i>Mamadeira Biscoito doce</i>	<i>Mamadeira Biscoito Salgado</i>	<i>Mamadeira Biscoito doce</i>	<i>Mamadeira Biscoito doce</i>	<i>kcal: 486,20; Carboidrato: 16,50g; Proteína: 0,78g; Lipídio: 12,73g</i>
ALMOÇO	<i>Sopinha de legumes(3 variedades)</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades)</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades)</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades)</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades)</i>	<i>kcal: 435,10; Carboidrato:72,33 g;</i>

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

CARDÁPIOS-OUTUBRO/2012

	<i>com macarrão e carne bovina</i>	<i>com arroz e frango e caldinho de feijão</i>	<i>com arroz e carne bovina e caldinho de feijão</i>	<i>com arroz e frango e caldinho de feijão</i>	<i>com arroz e frango e caldinho de feijão</i>	<i>Proteína: 13,64g; Lipídio:10,16 g</i>
MERENDA	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>kcal: 338; Carboidrato: 14,42g; Proteína: 0,9g; Lipídio: 1,22g</i>
JANTAR	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e carne bovina</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com macarrão</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com macarrão e carne bovina</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e frango</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com macarrão</i> <i>Sobremesa: fruta</i>	<i>kcal: 245,55; Carboidrato:46,57 g; Proteína: 13,98g; Lipídio:5,91 g</i>
	29/out	30/out	31/out			Valor Nutricional
DESJEJUM	<i>Mamadeira biscoito salgado</i>	<i>Mamadeira biscoito salgado</i>	<i>Mamadeira Biscoito Doce</i>			<i>kcal: 486,20; Carboidrato: 16,50g; Proteína: 0,78g; Lipídio: 12,73g</i>
ALMOÇO	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e frango e caldinho de feijão</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e carne bovina e caldinho de feijão</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e carne bovina e caldinho de feijão</i>			<i>kcal:33,41 ; Carboidrato:43,43 g; Proteína: 18,49g; Lipídio:15,75 g</i>
MERENDA	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>			<i>kcal: 338; Carboidrato: 14,42g; Proteína: 0,9g; Lipídio: 1,22g</i>
JANTAR	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e frango</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e carne bovina</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com macarrão</i>			<i>kcal: 208,92; Carboidrato:32,12 g; Proteína: 12,17g; Lipídio:8,77 g</i>

Cardápio - Berçário



PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-OUTUBRO/2012

08 a 11 meses Outubro/2012

SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Valor Nutricional
	1/out	2/out	3/out	4/out	5/out	
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito Salgado	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito salgado	kcal: 486,20; Carboidrato: 16,50g; Proteína: 0,78g; Lipídio: 12,73g
ALMOÇO	Arroz, feijão carne moída com pts	Macarrão com almondega suco	Arroz, feijão iscas ao molho farofa de cenoura	Arroz, feijão ovo cozido salada folhosa e fruta	Arroz, feijão frango ao molho salada folhosae	kcal:384,38 ; Carboidrato:53,39 g; Proteína: 18,92g; Lipídio:11,03 g
MERENDA	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	kcal: 338; Carboidrato: 14,42g; Proteína: 0,9g; Lipídio: 1,22g
JANTAR	Sopa creme de legumes	Sopinha de legumes(3 variedades) com macarrão e feijão	Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e frango	Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e carne bovina	Sopinha de legumes(3 variedades) com macarrão e fruta	kcal:223,05 ; Carboidrato:43,47 g; Proteína: 43,96g; Lipídio:5,82 g
	8/out	9/out	10/out	11/out	12/out	Valor Nutricional
DESJEJUM	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	Mamadeira Biscoito doce	Mamadeira Biscoito salgado	FERIADO	kcal: 486,20; Carboidrato: 16,50g; Proteína: 0,78g; Lipídio: 12,73g
ALMOÇO	Arroz, feijão frango ao molho salada de legume	Arroz, polenta com almondega suco	Arroz, feijão iscas ao molho	Arroz, feijão carne moída ao molho salada folhosa e fruta	FERIADO	kcal:457,9 ; Carboidrato:73,56 g; Proteína: 17,10g; Lipídio:11,23 g
MERENDA	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	Mamadeira com Cereal	FERIADO	kcal: 217,69; Carboidrato:4,84 g; Proteína: 1,2g; Lipídio:3,54 g
JANTAR	Sopinha de legumes(3 variedades)	Sopinha de legumes(3 variedades)	Sopinha de legumes(3 variedades)	Sopinha de legumes(3 variedades)		kcal:195,48 ; Carboidrato:54,19 g;

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

CARDÁPIOS-OUTUBRO/2012

	<i>com arroz e legumes</i>	<i>com macarrão e caldinho de feijão</i>	<i>com arroz e frango</i>	<i>com macarrão</i>	<i>FERIADO</i>	<i>Proteína:38,57 g; Lipídio:27,36 g</i>
	15/out	16/out	17/out	18/out	19/out	Valor Nutricional
DESJEJUM	<i>FERIADO</i>	<i>Mamadeira</i> <i>Biscoito doce</i>	<i>Mamadeira</i> <i>Biscoito doce</i>	<i>Mamadeira</i> <i>Biscoito salgado</i>	<i>Mamadeira</i> <i>Biscoito doce</i>	<i>kcal: 486,20; Carboidrato: 16,50g;</i> <i>Proteína: 0,78g; Lipídio: 12,73g</i>
ALMOÇO	<i>FERIADO</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>carne moída ao molho</i> <i>suco</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>frango ao molho</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>iscas ao molho</i> <i>salada folhosa e fruta</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>salsicha ao molho</i> <i>salada folhosa e fruta</i>	<i>kcal:433 ; Carboidrato:62,84 g;</i> <i>Proteína:15,51 g; Lipídio:13,21 g</i>
MERENDA	<i>FERIADO</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>kcal: 313,10; Carboidrato:48,43 g;</i> <i>Proteína: 8,21g; Lipídio:8,49 g</i>
JANTAR	<i>FERIADO</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades)</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades)</i> <i>com arroz e carne bovina</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades)</i> <i>com macarrão e frango</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades)</i> <i>com macarrão</i>	<i>kcal:207,10 ; Carboidrato:50,55 g;</i> <i>Proteína: 13,59g; Lipídio:6,47 g</i>
	22/out	23/out	24/out	25/out	26/out	Valor Nutricional
DESJEJUM	<i>Mamadeira</i> <i>Biscoito salgado</i>	<i>Mamadeira</i> <i>Biscoito doce</i>	<i>Mamadeira</i> <i>Biscoito Salgado</i>	<i>Mamadeira</i> <i>Biscoito doce</i>	<i>Mamadeira</i> <i>biscoito doce</i>	<i>kcal: 486,20; Carboidrato: 16,50g;</i> <i>Proteína: 0,78g; Lipídio: 12,73g</i>
ALMOÇO	<i>Macarrão com carne moída</i> <i>salada folhosa</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>frango ao molho</i> <i>suco</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>carne moída ao molho</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>ovos cozidos</i> <i>salada folhosa e fruta</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>frango ao molho</i> <i>salada folhosa e fruta</i>	<i>kcal: 435,10; Carboidrato:72,33 g;</i> <i>Proteína: 13,64g; Lipídio:10,16 g</i>
MERENDA	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>kcal:226,08 ; Carboidrato:36,18 g;</i> <i>Proteína: 5,92g; Lipídio:4,48 g</i>
JANTAR	<i>Sopinha de legumes(3 variedades)</i> <i>com arroz e carne bovina</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades)</i> <i>com macarrão e frango</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades)</i> <i>com macarrão e carne bovina</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades)</i> <i>com arroz e frango</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades)</i> <i>com macarrão</i>	<i>kcal: 245,55; Carboidrato:46,57 g;</i> <i>Proteína: 13,98g; Lipídio:5,91 g</i>
	29/out	30/out	31/out			Valor Nutricional

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-OUTUBRO/2012

DESJEJUM	<i>Mamadeira biscoito salgado</i>	<i>Mamadeira biscoito salgado</i>	<i>Mamadeira Biscoito Doce</i>			<i>kcal: 486,20; Carboidrato: 16,50g; Proteína: 0,78g; Lipídio: 12,73g</i>
ALMOÇO	<i>Arroz, feijão frango ao molho</i>	<i>Arroz, feijão iscas ao molho</i>	<i>Arroz, feijão salsicha com batata suco</i>			<i>kcal:33,41 ; Carboidrato:43,43 g; Proteína: 18,49g; Lipídio:15,75 g</i>
MERENDA	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>	<i>Mamadeira com Cereal</i>			<i>kcal:203,38 ; Carboidrato:33,27 g; Proteína: 4,69g; Lipídio:5,73 g</i>
JANTAR	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e frango</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com arroz e carne bovina</i>	<i>Sopinha de legumes(3 variedades) com macarrão</i>			<i>kcal: 208,92; Carboidrato:32,12 g; Proteína: 12,17g; Lipídio:8,77 g</i>

Cardápio - Berçário

02 a 05 anos Outubro/2012



SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Valor Nutricional
	1/out	2/out	3/out	4/out	5/out	
DESJEJUM	<i>Bebida láctea biscoito doce</i>	<i>Bebida láctea biscoito salgado</i>	<i>Chá Chineque</i>	<i>iogurte biscoito salgado</i>	<i>Bebida láctea pão com doce</i>	<i>kcal:305,12; ; Carboidrato:54,33 g; Proteína: 7,49g; Lipídio:6,4 g</i>
ALMOÇO	<i>Arroz, feijão</i>	<i>Macarrão com almondega</i>	<i>Arroz, feijão</i>	<i>Arroz, feijão</i>	<i>Arroz, feijão</i>	<i>kcal:384,38 ; Carboidrato:53,39 g;</i>

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-OUTUBRO/2012

	<i>carne moída com pts</i>	<i>suco</i>	<i>iscas ao molho farofa de cenoura</i>	<i>ovo mexido salada folhosa e fruta</i>	<i>frango ao molho salada folhosa</i>	<i>Proteína: 18,92g; Lipídio:11,03 g</i>
MERENDA	<i>canjica</i>	<i>Achocolatado biscoito doce</i>	<i>gelatina</i>	<i>suco pão com margarina</i>	<i>mingau fruta</i>	<i>kcal:218,50 ; Carboidrato:39,14 g; Proteína: 4,15g; Lipídio:4,3 g</i>
JANTAR	<i>sopa creme de batata e cenoura</i>	<i>sopa de feijão</i>	<i>canja</i>	<i>carreteiro</i>	<i>sopa de legumes</i>	<i>kcal:223,05 ; Carboidrato:43,47 g; Proteína: 43,96g; Lipídio:5,82 g</i>
	8/out	9/out	10/out	11/out	12/out	Valor Nutricional
DESJEJUM	<i>Bebida láctea biscoito doce</i>	<i>Achocolatado Biscoito salgado</i>	<i>Enriquecedor biscoito doce</i>	<i>Bebida láctea pão com margarina</i>	<i>FERIADO</i>	<i>kcal:330,9 ; Carboidrato:53,26g; Proteína: 9,02g; Lipídio:7,78 g</i>
ALMOÇO	<i>Arroz, feijão frango ao molho salada de legume</i>	<i>Arroz, polenta com almondega suco</i>	<i>Arroz, feijão iscas ao molho</i>	<i>Arroz, feijão carne moída ao molho salada folhosa e fruta</i>	<i>FERIADO</i>	<i>kcal:457,9 ; Carboidrato:73,56 g; Proteína: 17,10g; Lipídio:11,23 g</i>
MERENDA	<i>Mingau</i>	<i>arroz doce</i>	<i>Chá biscoito salgado</i>	<i>Suco Cachorro quente</i>	<i>FERIADO</i>	<i>kcal: 217,69; Carboidrato:4,84 g; Proteína: 1,2g; Lipídio:3,54 g</i>
JANTAR	<i>sopa de arroz com legumes</i>	<i>sopa de feijão</i>	<i>risoto</i>	<i>sopa de legumes</i>	<i>FERIADO</i>	<i>kcal:195,48 ; Carboidrato:54,19 g; Proteína:38,57 g; Lipídio:27,36 g</i>
	15/out	16/out	17/out	18/out	19/out	Valor Nutricional
DESJEJUM	<i>FERIADO</i>	<i>Enriquecedor biscoito doce</i>	<i>Bebida láctea Chineque</i>	<i>Achocolatado pão com doce</i>	<i>Bebida láctea biscoito doce</i>	<i>kcal:338,32 ; Carboidrato:57,56 g; Proteína: 9,18g; Lipídio:7,85 g</i>
ALMOÇO	<i>FERIADO</i>	<i>Arroz, feijão carne moída ao molho suco</i>	<i>Arroz, feijão frango ao molho</i>	<i>Arroz, feijão iscas ao molho salada folhosa e fruta</i>	<i>Arroz, feijão salsicha ao molho salada folhosa e fruta</i>	<i>kcal:433 ; Carboidrato:62,84 g; Proteína:15,51 g; Lipídio:13,21 g</i>

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-OUTUBRO/2012

MERENDA	<i>FERIADO</i>	<i>Achocolatado</i> <i>Biscoito salgado</i>	<i>suco</i> <i>bolinho</i>	<i>Vitamina de farinha láctea</i> <i>com banana e biscoito</i>	<i>Bebida láctea</i> <i>pão com margarina</i>	<i>kcal: 313,10; Carboidrato:48,43 g;</i> <i>Proteína: 8,21g; Lipídio:8,49 g</i>
JANTAR	<i>FERIADO</i>	<i>sopa creme de batata e cenoura</i>	<i>carreteiro</i>	<i>Macarrão ao molho de frango</i>	<i>sopa de legumes</i>	<i>kcal:207,10 ; Carboidrato:50,55 g;</i> <i>Proteína: 13,59g; Lipídio:6,47 g</i>
	22/out	23/out	24/out	25/out	26/out	Valor Nutricional
DESJEJUM	<i>Bebida láctea</i> <i>Biscoito salgado</i>	<i>Bebida láctea</i> <i>biscoito doce</i>	<i>Enriquecedor</i> <i>pão com queijo</i>	<i>Bebida láctea</i> <i>pão com doce</i>	<i>Achocolatado</i> <i>biscoito doce</i>	<i>kcal:314,77 ; Carboidrato:49,87 g;</i> <i>Proteína: 9,6g; Lipídio:8,48 g</i>
ALMOÇO	<i>Macarrão com carne moída</i> <i>salada folhosa</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>Frango ao molho</i> <i>suco</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>carne moída ao molho</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>ovos mexidos</i> <i>salada folhosa e fruta</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>frango ao molho</i> <i>salada folhosa e fruta</i>	<i>kcal: 435,10; Carboidrato:72,33 g;</i> <i>Proteína: 13,64g; Lipídio:10,16 g</i>
MERENDA	<i>Sucrilhos com leite</i>	<i>Mingau</i>	<i>suco</i> <i>pão com margarina</i>	<i>Bebida láctea</i> <i>biscoito doce</i>	<i>Suco</i> <i>pão com margarina</i>	<i>kcal:226,08 ; Carboidrato:36,18 g;</i> <i>Proteína: 5,92g; Lipídio:4,48 g</i>
JANTAR	<i>arroz</i> <i>carreteiro</i>	<i>sopa de legumes</i>	<i>macarrão com sardinha</i>	<i>canja</i>	<i>sopa de legumes</i>	<i>kcal: 245,55; Carboidrato:46,57 g;</i> <i>Proteína: 13,98g; Lipídio:5,91 g</i>
	29/out	30/out	31/out			Valor Nutricional
DESJEJUM	<i>Bebida láctea</i> <i>Biscoito salgado</i>	<i>Enriquecedor</i> <i>Biscoito salgado</i>	<i>Bebida láctea</i> <i>pão com margarina</i>			<i>kcal:331,42 ; Carboidrato:52,73 g;</i> <i>Proteína: 8,84g; Lipídio:7,77 g</i>
ALMOÇO	<i>Arroz, feijão</i> <i>frango ao molho</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>iscas ao molho</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>salsicha com batata</i> <i>suco</i>			<i>kcal:33,41 ; Carboidrato:43,43 g;</i> <i>Proteína: 18,49g; Lipídio:15,75 g</i>
MERENDA	<i>mingau</i>	<i>Achocolatado</i> <i>biscoito doce</i>	<i>pudim</i>			<i>kcal:203,38 ; Carboidrato:33,27 g;</i> <i>Proteína: 4,69g; Lipídio:5,73 g</i>

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-OUTUBRO/2012

JANTAR	<i>risoto</i>	<i>Arroz, polenta e carne moída com molho</i>	<i>sopa de legumes</i>		<i>kcal: 208,92; Carboidrato:32,12 g; Proteína: 12,17g; Lipídio:8,77 g</i>
---------------	---------------	---	------------------------	--	--

CARDÁPIO 1ª à 4ª Série

MÊS: Outubro/2012



Segunda	01/10	Terça	02/10	Quarta	03/10	Quinta	04/10	Sexta	05/10	Valor Nutricional
	<i>Arroz, feijão carne moída com pts</i>	<i>Macarrão com almondega suco</i>	<i>Sucrilhos com leite</i>	<i>Arroz, feijão ovo mexido salada folhosa e fruta</i>	<i>Arroz, feijão frango ao molho salada folhosa e fruta</i>					<i>kcal: 463,28; Carboidrato: 67,03g; Proteína: 19,26g; Lipídio: 13,85g</i>
Segunda	08/10	Terça	09/10	Quarta	10/10	Quinta	11/10	Sexta	12/10	Valor Nutricional
	<i>Arroz, feijão frango ao molho salada de legume</i>	<i>Arroz, polenta com almondega ao molho</i>	<i>Arroz, feijão iscas ao molho</i>	<i>Suco cachorro quente fruta</i>	<i>FERIADO</i>					<i>kcal: 540,66; Carboidrato: 67,04g; Proteína: 25,15g; Lipídio: 19,06g</i>
Segunda	15/10	Terça	16/10	Quarta	17/10	Quinta	18/10	Sexta	19/10	Valor Nutricional
<i>FERIADO</i>		<i>Arroz, feijão carne moída ao molho</i>	<i>Arroz, feijão frango ao molho</i>	<i>Arroz, feijão iscas ao molho salada folhosa e fruta</i>	<i>Canjica fruta</i>					<i>kcal: 439,25; Carboidrato: 65,03g; Proteína: 23,14g; Lipídio: 14,40g</i>

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-OUTUBRO/2012

Segunda	22/10	Terça	23/10	Quarta	24/10	Quinta	25/10	Sexta	26/10	Valor Nutricional
	Macarrão ao molho de carne moída salada folhosa	Arroz, feijão frango ao molho suco	Arroz, feijão carne moída ao molho	Arroz, feijão iscas ao molho salada folhosa fruta	Arroz, feijão frango ao molho salada folhosa e fruta					kcal: 482,37; Carboidrato: 66,09g; Proteína: 25,55g; Lipídio: 15,52g
Segunda	29/10	Terça	30/10	Quarta	31/10					Valor Nutricional
	Arroz, feijão frango ao molho salada folhosa	Mingau biscoito doce	Arroz, feijão salsicha com batata suco					kcal: 448,66; Carboidrato: 65,10g; Proteína: 15,52g; Lipídio: 17,11g		

CARDÁPIO Ensino Especial

MÊS: Outubro/2012



Segunda	01/10	Terça	02/10	Quarta	03/10	Quinta	04/10	Sexta	05/10	Valor Nutricional
	Arroz, feijão carne moída com pts	Macarrão com almondega suco	Arroz, feijão iscas ao molho farofa de cenoura	Arroz, feijão ovo mexido salada folhosa e fruta	Arroz, feijão frango ao molho e salada folhosa fruta					kcal: 573,71 ; Carboidrato: 77,30 g; Proteína: 28,20g; Lipídio: 17,02 g
Segunda	08/10	Terça	09/10	Quarta	10/10	Quinta	11/10	Sexta	12/10	Valor Nutricional

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-OUTUBRO/2012

<i>Arroz, feijão frango ao molho salada de legume</i>		<i>Arroz, polenta com almondega</i>		<i>Arroz, feijão iscas ao molho</i>		<i>Suco cachorro quente fruta</i>		<i>FERIADO</i>		<i>kcal: 590,92; Carboidrato:75,36 g; Proteína: 27,57g; Lipídio:19,84 g</i>
Segunda	15/10	Terça	16/10	Quarta	17/10	Quinta	18/10	Sexta	19/10	Valor Nutricional
<i>FERIADO</i>		<i>Arroz, feijão carne moída ao molho suco</i>		<i>Arroz, feijão frango ao molho</i>		<i>Arroz, feijão iscas ao molho fruta</i>		<i>Arroz, feijão salsicha com batatas salada folhosa fruta</i>		<i>kcal:588,57 ; Carboidrato:87,30 g; Proteína: 23,19g; Lipídio:16,21 g</i>
Segunda	22/10	Terça	23/10	Quarta	24/10	Quinta	25/10	Sexta	26/10	Valor Nutricional
<i>Macarrão ao molho de carne moída e salada folhosa</i>		<i>Arroz, feijão frango ao molho suco</i>		<i>Arroz, feijão carne moída ao molho</i>		<i>Arroz, feijão iscas ao molho salada folhosa e fruta</i>		<i>Arroz, feijão frango ao molho salada folhosa e fruta</i>		<i>kcal: 537,61; Carboidrato:81,08 g; Proteína: 24,11g; Lipídio:12,92 g</i>
Segunda	29/10	Terça	30/10	Quarta	31/10					Valor Nutricional
<i>Arroz, feijão frango ao molho salada folhosa</i>		<i>Arroz, feijão iscas ao molho</i>		<i>Arroz, feijão salsicha com batata</i>						<i>kcal:559,02 ; Carboidrato:73,66 g; Proteína: 28,05g; Lipídio:19,41 g</i>

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-OUTUBRO/2012

CARDÁPIO EJA


MÊS: Outubro/2012



Segunda	01/10	Terça	02/10	Quarta	03/10	Quinta	04/10	Sexta	05/10	Valor Nutricional
	Arroz, feijão carne moída com pts	Macarrão com almondega suco	Arroz, feijão iscas ao molho farofa de cenoura	Arroz, feijão ovo mexido salada folhosa e fruta	Arroz, feijão frango ao molho e salada folhosa fruta					kcal:573,71 ; Carboidrato:77,30 g; Proteína: 28,20g; Lipídio:17,02 g
Segunda	08/10	Terça	09/10	Quarta	10/10	Quinta	11/10	Sexta	12/10	Valor Nutricional
	Arroz, feijão frango ao molho salada de legume	Arroz, polenta com almondega	Arroz, feijão iscas ao molho	Suco cachorro quente fruta	FERIADO					kcal: 590,92; Carboidrato:75,36 g; Proteína: 27,57g; Lipídio:19,84 g
Segunda	15/10	Terça	16/10	Quarta	17/10	Quinta	18/10	Sexta	19/10	Valor Nutricional
	FERIADO	Arroz, feijão carne moída ao molho suco	Arroz, feijão frango ao molho	Arroz, feijão iscas ao molho fruta	Arroz, feijão salsicha com batatas salada folhosa fruta					kcal:588,57 ; Carboidrato:87,30 g; Proteína: 23,19g; Lipídio:16,21 g
Segunda	22/10	Terça	23/10	Quarta	24/10	Quinta	25/10	Sexta	26/10	Valor Nutricional

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-OUTUBRO/2012

<i>Macarrão ao molho de carne moída e salada folhosa</i>	<i>Arroz, feijão frango ao molho suco</i>	<i>Arroz, feijão carne moída ao molho</i>	<i>Arroz, feijão iscas ao molho salada folhosa e fruta</i>	<i>Arroz, feijão frango ao molho salada folhosa e fruta</i>	<i>kcal: 537,61; Carboidrato:81,08 g; Proteína: 24,11g; Lipídio:12,92 g</i>
Segunda 29/10	Terça 30/10	Quarta 31/10			Valor Nutricional
<i>Arroz, feijão frango ao molho salada folhosa</i>	<i>Arroz, feijão iscas ao molho</i>	<i>Arroz, feijão salsicha com batata</i>			<i>kcal:559,02 ; Carboidrato:73,66 g; Proteína: 28,05g; Lipídio:19,41 g</i>

						
Escola Municipal Integral						
Mês : Outubro/2012						
SERVIÇO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Valor Nutricional
	1/out	2/out	3/out	4/out	5/out	
DESJEJUM	<i>Bebida láctea biscoito doce</i>	<i>Bebida láctea biscoito salgado</i>	<i>Chá Chineque</i>	<i>logurte biscoito salgado</i>	<i>Bebida láctea pão com doce</i>	<i>kcal: 321,84; Carboidrato: 59,36g; Proteína: 7,22g; Lipídio: 6,05g</i>
ALMOÇO	<i>Arroz, feijão carne moída com pts</i>	<i>Macarrão com almondega suco</i>	<i>Arroz, feijão iscas ao molho farofa de cenoura</i>	<i>Arroz, feijão ovo mexido salada folhosa e fruta</i>	<i>Arroz, feijão frango ao molho salada folhosa</i>	<i>kcal: 528,98; Carboidrato: 68,98g; Proteína: 26,69g; Lipídio: 17,17g</i>

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
CARDÁPIOS-OUTUBRO/2012

MERENDA	<i>canjica</i>	<i>Achocolatado</i> <i>biscoito doce</i>	<i>mingau</i>	<i>suco</i> <i>pão com margarina</i>	<i>mingau</i> <i>fruta</i>	<i>kcal: 182,17; Carboidrato: 34,9g;</i> <i>Proteína: 2,741g; Lipídio: 2,8g</i>
	8/out	9/out	10/out	11/out	12/out	Valor Nutricional
DESJEJUM	<i>Bebida láctea</i> <i>biscoito doce</i>	<i>Achocolatado</i> <i>Biscoito salgado</i>	<i>Enriquecedor</i> <i>biscoito doce</i>	<i>Bebida láctea</i> <i>pão com margarina</i>	<i>FERIADO</i>	<i>kcal: 352,70; Carboidrato: 60,85g;</i> <i>Proteína: 8,03g; Lipídio: 7,23g</i>
ALMOÇO	<i>Arroz, feijão</i> <i>frango ao molho</i> <i>salada de legume</i>	<i>Arroz, polenta</i> <i>com almondega</i> <i>suco</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>iscas ao molho</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>carne moída ao molho</i> <i>salada folhosa e fruta</i>	<i>FERIADO</i>	<i>kcal: 488,61; Carboidrato: 70,01g;</i> <i>Proteína: 22,90g; Lipídio: 13,82g</i>
MERENDA	<i>Mingau</i>	<i>arroz doce</i>	<i>Chá</i> <i>biscoito salgado</i>	<i>Suco</i> <i>cachorro quente</i>	<i>FERIADO</i>	<i>kcal: 241,74; Carboidrato: 35,86g;</i> <i>Proteína: 5,4g; Lipídio: 8,13g</i>
	15/out	16/out	17/out	18/out	19/out	Valor Nutricional
DESJEJUM	<i>FERIADO</i>	<i>Enriquecedor</i> <i>biscoito doce</i>	<i>Bebida láctea</i> <i>chineque</i>	<i>Achocolatado</i> <i>pão com doce</i>	<i>Bebida láctea</i> <i>biscoito doce</i>	<i>kcal: 336,24; Carboidrato: 63,08g;</i> <i>Proteína: 7,18g; Lipídio: 6,12g</i>
ALMOÇO	<i>FERIADO</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>carne moída ao molho</i> <i>suco</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>frango ao molho</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>iscas ao molho</i> <i>fruta</i>	<i>Arroz, feijão</i> <i>salsicha com batatas</i> <i>salada folhosa e fruta</i>	<i>kcal: 470,70; Carboidrato: 60,67g;</i> <i>Proteína: 24,08g; Lipídio: 15,16g</i>
MERENDA	<i>FERIADO</i>	<i>Achocolatado</i> <i>Biscoito salgado</i>	<i>Suco</i> <i>bolinho</i>	<i>vitamina de farinha láctea</i> <i>com banana e biscoito doce</i>	<i>Bebida láctea</i> <i>pão com margarina</i>	<i>kcal: 305,78; Carboidrato: 52,37g;</i> <i>Proteína: 6,16g; Lipídio: 6,74g</i>
	22/out	23/out	24/out	25/out	26/out	Valor Nutricional
DESJEJUM	<i>Bebida láctea</i> <i>Biscoito salgado</i>	<i>Bebida láctea</i> <i>biscoito doce</i>	<i>Enriquecedor</i> <i>pão com queijo</i>	<i>Bebida láctea</i> <i>pão com doce</i>	<i>Achocolatado</i> <i>biscoito doce</i>	<i>kcal: 365,48; Carboidrato: 61,96g;</i> <i>Proteína: 9,5g; Lipídio: 8,75g</i>
ALMOÇO	<i>Macarrão ao</i>	<i>Arroz, feijão</i>	<i>Arroz, feijão</i>	<i>Arroz, feijão</i>	<i>Arroz, feijão</i>	<i>kcal: 567,25; Carboidrato: 68,41g;</i>

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

CARDÁPIOS-OUTUBRO/2012

	<i>molho de carne moida salada folhosa</i>	<i>frango ao molho suco</i>	<i>carne moída ao molho</i>	<i>iscas ao molho salada folhosa e fruta</i>	<i>frango ao molho fruta</i>	<i>Proteína: 30,36g; Lipídio: 19,70g</i>
MERENDA	<i>sucrilhos com leite</i>	<i>mingau</i>	<i>suco pão com margarina</i>	<i>Bebida láctea biscoito doce</i>	<i>suco pão com margarina</i>	<i>kcal: 239,58; Carboidrato: 37,74g; Proteína: 6,48g; Lipídio: 5,03g</i>
	29/out	30/out	31/out			Valor Nutricional
DESJEJUM	<i>Bebida láctea Biscoito salgado</i>	<i>Enriquecedor Biscoito salgado</i>	<i>Bebida láctea pão com margarina</i>			<i>kcal: 355,28; Carboidrato: 60,88g; Proteína: 8,10g; Lipídio: 7,67g</i>
ALMOÇO	<i>Arroz, feijão frango ao molho salada folhosa</i>	<i>Arroz, feijão iscas ao molho</i>	<i>Arroz, feijão salsicha com batata suco</i>			<i>kcal: 480,92; Carboidrato: 55,60g; Proteína: 24,53g; Lipídio: 18,06g</i>
MERENDA	<i>mingau</i>	<i>Achocolatado biscoito doce</i>	<i>pudim</i>			<i>kcal: 175,15; Carboidrato: 46,71g; Proteína: 3,14g; Lipídio: 4,08g</i>

CARDÁPIO APROVADO PELO CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

O cardápio foi elaborado por nutricionistas do Departamento de Merenda Escolar (DME) Patrícia dos Santos Alves CRN 8 nº 1781 da Secretaria Municipal de Educação de Paranaguá, acordado com os nutricionistas Responsáveis Técnicos da empresa – RISOTOLANDIA Serviços de Alimentação : Suelen Vanhoni - CRN.8 nº 4.588 ; Lívia Pelegrine – CRN 8 nº 2321 ; Lidianne Costa - CRN 8 nº 6303; Francine da Silva – CRN 8 nº 3149.