

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

CARDÁPIO EJA
JUNHO/2022

PREFEITURA DE
PARANAGUÁ
CIDADE MÃE DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
SEMI EDI

HORÁRIO	SEGUNDA 30/05	TERÇA 31/05	QUARTA 01/06	QUINTA 02/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
20:00 HORAS			Arroz + Feijão Carioca + Carne moída ao molho + polenta + salada de acelga c/ escarola + mamão	Risoto de Frango (batata, cenoura, milho, frango) + salada de repolho + tangerina	KCAL	349,9	Kcal	CA	99,85	mg
					CHO	41,3	g	FE	32,96	mg
					PTN	13,7	g	VIT. A	65,28	mcg
					LIP	6,5	g	VIT. C	87,50	mg
HORÁRIO	SEGUNDA 06/06	TERÇA 07/06	QUARTA 08/06	QUINTA 09/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
20:00 HORAS	Macarrão Parafuso + Frango ao Molho Desfiado + Salada de repolho c/ cenoura + maçã	Arroz + Feijão carioca + Bolinho de carne ao molho + salada acelga + mamão	Arroz Integral + Feijão Preto + Frango ao molho com legumes (abóbora + chuchu) + salada de pepino c/ tomate + tangerina	Arroz + Feijão Carioca + Carne ao Molho + Purê de Batatas + Salada de Beterraba	KCAL	385,6	Kcal	CA	102,35	mg
					CHO	44,6	g	FE	31,00	mg
					PTN	14,0	g	VIT. A	69,85	mcg
					LIP	6,2	g	VIT. C	100,32	mg
HORÁRIO	SEGUNDA 13/06	TERÇA 14/06	QUARTA 15/06	QUINTA 16/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
20:00 HORAS	Arroz + Feijão Carioca + Carne bovina ao molho c/ mandioca + salada de alface + laranja	Arroz + Feijão Preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de chuchu, milho ervilha + maçã	Arroz + Feijão Preto + Peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + salada de alface e tomate	FERIADO	KCAL	369,4	Kcal	CA	104,89	mg
					CHO	42,6	g	FE	35,63	mg
					PTN	12,4	g	VIT. A	63,89	mcg
					LIP	6,0	g	VIT. C	102,35	mg
HORÁRIO	SEGUNDA 20/06	TERÇA 21/06	QUARTA 22/06	QUINTA 23/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
20:00 HORAS	Arroz + Feijão Carioca + Carne moída com legumes (abóbora e inhame) + salada de alface + caqui	Arroz + Feijão Preto + Frango (sassami) grelhado + salada de brócolis + mamão	Arroz + Feijão Carioca + Barreado + farinha de mandioca + salada de tomate c/ cebola + banana	Arroz + Feijão Preto + Omelete assado c/ espinafre e tomate + abobrinha e cenoura refogadas + kiwi c/ morango picado	KCAL	378,5	Kcal	CA	101,87	mg
					CHO	39,7	g	FE	41,28	mg
					PTN	13,9	g	VIT. A	54,96	mcg
					LIP	5,8	g	VIT. C	106,85	mg
HORÁRIO	SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
20:00 HORAS	Macarrão com molho de carne moída + salada de brócolis com cenoura + tangerina	Arroz + Feijão Preto + Frango ao molho + jardineira de legumes (batata doce, abóbora e abobrinha) + maçã	Arroz + Feijão Carioca Quibe assado + salada de repolho + mamão	Arroz + Feijão Preto + Sobrecoxa ao molho c/ cenoura + Salada de chuchu c/ abóbora + maçã	KCAL	399,8	Kcal	CA	98,96	mg
					CHO	46,5	g	FE	38,97	mg
					PTN	11,7	g	VIT. A	69,88	mcg
					LIP	6,5	g	VIT. C	103,65	mg

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

Ligia Márcia Toledo França Viçente
Mat. Funcional 11.146 CRN 4º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camille Conceição de Carvalho
Mat. Funcional 7884 CRN 5º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

Bruna Rosilinski de Borba
CRN 8º REGIÃO 13.128
Coordenadora Operacional
CEPAT MII II TIT. CENAF