

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

CARDÁPIO EVA E APAE SEM LACTOSE PARTE 1
JUNHO/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORÁRIO	SEGUNDA 30/06	TERÇA 31/06	QUARTA 01/06	QUINTA 02/06	SEXTA 03/06	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	502,4	Kcal	CA	139,71
DESJEJUM 7:30H - 8:00H			Café com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	Suco integral de Laranja + pão s/ lactose c/ requeijão s/ lactose	Leite s/ lactose com banana + bolo de laranja s/ lactose	CHO	56,3	g	FE	13,16
MERENDA MANHÃ/TARDE 10H - 15:00H			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	Arroz + Feijão Preto + Carne Bovina ao molho com mandioca + salada de alface + caqui	PTN	43,7	g	VIT. A	205,66
						LIP	12,5	g	VIT. C	199,14
						MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL				
HORÁRIO	SEGUNDA 06/06	TERÇA 07/06	QUARTA 08/06	QUINTA 09/06	SEXTA 10/06	KCAL	514,6	Kcal	CA	121,58
DESJEJUM 7:30H - 8:00H	Suco integral de uva + pão s/ lactose c/ queijo s/ lactose + tomate + alface	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ lactose + caqui	Vitamina de Frutas c/ leite s/ lactose (banana + morango) + biscoito doce integral s/ lactose	Chá c/ leite s/ lactose + pão s/ lactose com manteiga s/ lactose	Café c/ leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + laranja	CHO	54,2	g	FE	12,50
MERENDA MANHÃ/TARDE 10H - 15:00H	Macarrão Parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de repolho c/ cenoura + maçã	Arroz + Feijão carioca + Bolinho de carne ao molho + salada de 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 s/ leite + Salada de Beterraba	Arroz + Feijão Preto + Frango (salsani) ao molho + salada de brócolis + maçã	PTN	38,5	g	VIT. A	202,88
						LIP	11,0	g	VIT. C	247,89
						MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL				
HORÁRIO	SEGUNDA 13/06	TERÇA 14/06	QUARTA 15/06	QUINTA 16/06	SEXTA 17/06	KCAL	500,4	Kcal	CA	117,40
DESJEJUM 7:30H - 8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + caqui	Chá c/ leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + mamão	Leite s/ lactose com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose	FERIADO	RECESSO	CHO	53,0	g	FE	13,96
MERENDA MANHÃ/TARDE 10H - 15:00H	Arroz + Feijão Preto + Carne Bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Arroz + Feijão Preto + Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de chuchu, milho e ervilha + maçã	Arroz + Feijão Preto + Peixe ao molho + Pão do molho de peixe + salada de alface e tomate	FERIADO	RECESSO	PTN	42,1	g	VIT. A	288,10
						LIP	10,9	g	VIT. C	245,85

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional Nº 1146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camille Cury Coutinho de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

Bruna Rosalinski de Borba
CRN 8º REGIÃO 13.128
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE

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

CARDÁPIO EVA E APAE SEM LACTOSE PARTE 2
JUNHO/2022



HORÁRIO	SEGUNDA 20/06	TERÇA 21/06	QUARTA 22/06	QUINTA 23/06	SEXTA 24/06	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL					
						KCAL	Kcal	CA			mg
DESJEJUM 7:30H - 8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose c/ ovo + mamão	Chá c/ leite s/ lactose + pão s/ lactose com manteiga s/ lactose	Suco Integral de maçã + pão s/ lactose com queijo s/ lactose + tomate + alfaca	Café c/ leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + manga	Salada de frutas (kiwi + maçã + mamão) com aveia	CHO	49,9	g	FE	11,25	mg
MERENDA MANHÃ/TARDE 10H - 15:00H	Arroz + Feijão Carioca + Carne moída com legumes (abóbora e inhame) + salada alface + caqui	Arroz + Feijão Preto + Frango (saassami) grelhado + salada de brócolis + mamão	Arroz + Feijão Carioca + Barreado + farinha de mandioca + salada de tomate c/ cebola + banana	Arroz + Feijão Preto + Omelete assado com espinafre e tomate + abobrinha e cenoura refogadas + kiwi c/ morango picado	Suco Integral de uva + Cachorro-quente c/ pão s/ lactose + pinhão + pipoca + bolo de milho s/ lactose	PTN	36,9	g	VIT. A	236,78	mcg
						LIP	11,0	g	VIT. C	201,00	mg
HORÁRIO	SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06	SEXTA 01/07	MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL					
DESJEJUM 7:30H - 8:00H	Vitamina de Frutas c/ leite s/ lactose (abacate + banana) + biscoito doce integral s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose c/ ovo + laranja	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Chá c/ leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + maçã		KCAL	325,6	Kcal	CA	73,25	mg
MERENDA MANHÃ/TARDE 10H - 15:00H	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	Suco integral de uva + Pão s/ lactose c/ frango desfiado ao molho, alfaca, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose		CHO	28,7	g	FE	6,89	mg
						PTN	14,0	g	VIT. A	96,32	mcg
						LIP	4,2	g	VIT. C	65,10	mg

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

Lígia Makena Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11345 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camille Copertino de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

Bruna Rosalinski de Borba
CRN 8º REGIÃO 13.128
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE