

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

CARDÁPIO APAE SEM OVO PARTE 1
JUNHO/2022

SEMI EDI
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL											
HORÁRIO		SEGUNDA 30/05		TERÇA 31/05		QUARTA 01/06		QUINTA 02/05		SEXTA 03/06	
DESJEJUM 7.30H - 8.00H						Café com leite + pão fatiado s/ ovo c/ queijo e margarina		Suco Integral de Laranja + pão s/ ovo c/ requeijão		Leite com banana + bolo de laranja s/ ovo	
MERENDA MANHÃ/TARDE 10H - 15.00H						Arroz + Feijão, Carioaca + Carne moída ao molho + potenta, + 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	
HORÁRIO		SEGUNDA 06/06		TERÇA 07/06		QUARTA 08/06		QUINTA 09/06		SEXTA 10/06	
DESJEJUM 7.30H - 8.00H		Suco integral de uva + pão s/ ovo c/ queijo + tomate + alface		Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ ovo + caqui		Vitamina de Frutas (banana + morango) + biscoito doce integral s/ ovo		Chá c/ leite + pão s/ ovo com manteiga		Café c/ leite + biscoito salgado integral s/ ovo + laranja	
MERENDA MANHÃ/TARDE 10H - 15.00H		Macarrão s/ ovos parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de repolho c/ cenoura + maçã		Arroz + Feijão carioca + Bolinho de carne ao molho s/ ovo + 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		Arroz + Feijão Preto + Frango (sassami) ao molho + salada de brócolis + maçã	
HORÁRIO		SEGUNDA 13/06		TERÇA 14/06		QUARTA 15/06		QUINTA 16/06		SEXTA 17/06	
DESJEJUM 7.30H - 8.00H		Suco de abacaxi natural + pão s/ ovo c/ frango desfiado ao molho + caqui		Chá c/ leite + biscoito salgado integral s/ ovo + mamão		Leite com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ ovo		FERIADO		RECESSO	
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 + Pirão do molho de peixe + salada de alface e tomate		FERIADO		RECESSO	
MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL											
KCAL		502,4		Kcal		CA		139,71		mg	
CHO		56,3		g		FE		13,16		mg	
PTN		43,7		g		VIT. A		205,66		mcg	
LIP		12,5		g		VIT. C		199,14		mg	
MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL											
KCAL		514,6		Kcal		CA		121,58		mg	
CHO		54,2		g		FE		12,50		mg	
PTN		38,5		g		VIT. A		202,88		mcg	
LIP		11,0		g		VIT. C		247,89		mg	
MÉDIA SEMANAL DESJEJUM E ALMOÇO VALOR NUTRICIONAL											
KCAL		500,4		Kcal		CA		117,40		mg	
CHO		53,0		g		FE		13,96		mg	
PTN		42,1		g		VIT. A		288,10		mcg	
LIP		10,9		g		VIT. C		245,85		mg	

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 1.1.1.16 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Carmel Colares 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 APAE SEM OVO PARTE 2
JUNHO/2022



HORARIO	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/ ovo c/ frango desfiado ao molho + mamão	Chá c/ leite + pão s/ ovo com manteiga	Suco Integral de maçã + pão s/ ovo com queijo + tomate + alface	Café c/ leite + biscoito salgado integral s/ ovo + manga	Salada de frutas (kiwi + maçã + mamão) com aveia	CHO	49,9	g	FE	11,25
MERENDA MANHÃ/TARDE 10H - 15:00H	Arroz + Feijão Carioca + Carne moída com legumes (abóbora e inhame) + salada 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 + Frango ao molho com espinafre + abobrinha e cenoura refogadas + kiwi c/ morango picado	Suco Integral de uva + Cachorro-quente c/ pão s/ ovo + pinhão + pipoca + bolo de milho s/ ovo	PTN	36,9	g	VIT. A	236,78
						LIP	11,0	g	VIT. C	201,00
HORARIO	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 (abacate + banana) + biscoito doce integral s/ ovo	Suco de abacaxi natural + pão s/ ovo c/ carne desfiada ao molho + laranja	logurte morango + biscoito doce integral s/ ovo + banana	Chá c/ leite + biscoito salgado integral s/ ovo + maçã		KCAL	325,6	Kcal	CA	73,25
MERENDA MANHÃ/TARDE 10H - 15:00H	Macarrão s/ ovos 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/ ovo c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ ovo		CHO	28,7	g	FE	6,89
						PTN	14,0	g	VIT. A	96,32
						LIP	4,2	g	VIT. C	65,10

Aluno: Isadora Araújo de Paulo - Apae
Dieta: Alergia ao ovo

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº 78993 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 070/2021

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

Camille Cordeiro 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