

PREFEITURA DE PARANAGUÁ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO INTEGRAL ALERGIA MÚLTIPLA PARTE 1**  
**JUNHO/2022**

| HORÁRIO                     | SEGUNDA 30/05                                                                                   | TERÇA 31/05                                                                                                 | QUARTA 01/06                                                                                                              | QUINTA 02/06                                                                               | SEXTA 03/06                                                                                   | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL                                   |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 07:30H - 08:00H<br>DESJEJUM |                                                                                                 |                                                                                                             | Café com Leite + Pão<br>fatiado c/ queijo +<br>margarina                                                                  | Suco integral de laranja +<br>pão de centeio c/<br>requeijão                               | Leite com Banana + Bolo<br>de Laranja                                                         | KCAL 521,2 Kcal<br>CHO 57,9 g<br>FE 13,16 mg                      |
| 10:30H - 11:00H<br>ALMOÇO   |                                                                                                 |                                                                                                             | Arroz + Feijão, Carioca +<br>Carne moída ao molho +<br>polenta + salada de<br>acelga c/ escarola +<br>mamão               | Risoto de Frango (batata,<br>cenoura, milho, frango) +<br>salada de repolho +<br>tangerina | Arroz + Feijão Preto +<br>Carne bovina ao molho<br>com mandioca + salada<br>de alface + caqui | PTN 43,9 g<br>VIT. A 205,90 mcg<br>LIP 12,8 g<br>VIT. C 200,10 mg |
| 14:00H - 14:30 H<br>LANCHE  |                                                                                                 |                                                                                                             | Chá com leite + biscoito<br>polvilho + mamão                                                                              | Vitamina de frutas<br>(morango + banana) +<br>biscoito doce integral                       | Suco integral uva +<br>sanduiche de pão fatiado<br>+ queijo + tomate +<br>alface              |                                                                   |
| HORÁRIO                     | SEGUNDA 06/06                                                                                   | TERÇA 07/06                                                                                                 | QUARTA 08/06                                                                                                              | QUINTA 09/06                                                                               | SEXTA 10/06                                                                                   | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL                                   |
| 07:30H - 08:00H<br>DESJEJUM | Vitamina de Frutas<br>(banana + morango) +<br>Biscoito Doce Integral                            | Suco Integral de Maça +<br>Bolo de Fubá + caqui                                                             | Leite com mamão +<br>biscoito polvilho salgado                                                                            | Chá com Leite + Pão<br>Fatiado + Manteiga                                                  | Café com Leite + Biscoito<br>Salgado Integral + manga                                         | KCAL 530,5 Kcal<br>CHO 55,0 g<br>FE 12,80 mg                      |
| 10:30H - 11:00H<br>ALMOÇO   | Macarrão Parafuso +<br>Frango ao molho desfiado<br>+ salada de repolho c/<br>cenoura + maçã     | Arroz + Feijão Carioca +<br>Bolinho de carne ao<br>molho + salada de acelga<br>+ mamão                      | Arroz Integral + Feijão<br>Preto + Frango ao molho<br>com legumes (abóbora +<br>chuchu) + salada de<br>pepino c/ tomate + | Arroz + Feijão Carioca +<br>Carne ao molho + purê de<br>batatas + salada de<br>beterraba   | Arroz + Feijão Preto +<br>Frango (sassani) ao<br>molho + salada de<br>brócolis + maçã         | PTN 39,0 g<br>VIT. A 203,10 mcg<br>LIP 11,6 g<br>VIT. C 247,89 mg |
| 14:00H - 14:30 H<br>LANCHE  | Suco de abacaxi natural<br>+ pão com ovo + laranja                                              | Salada de frutas (uva +<br>maçã + laranja) com<br>aveia                                                     | Mingau de aveia c/<br>banana                                                                                              | Leite com morango +<br>biscoito doce integral +<br>banana                                  | Suco integral de maçã +<br>bolo de fubá + caqui                                               |                                                                   |
| HORÁRIO                     | SEGUNDA 13/06                                                                                   | TERÇA 14/06                                                                                                 | QUARTA 15/06                                                                                                              | QUINTA 16/06                                                                               | SEXTA 17/06                                                                                   | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL                                   |
| 07:30H - 08:00H<br>DESJEJUM | Suco de abacaxi natural<br>+ pão com ovo +<br>tangerina                                         | Chá com Leite + Biscoito<br>Salgado Integral +<br>mamão                                                     | Salada de Fruta (kiwi +<br>maçã + mamão ) com<br>aveia                                                                    | FERIADO                                                                                    | RECESSO                                                                                       | KCAL 530,5 Kcal<br>CHO 55,0 g<br>FE 12,80 mg                      |
| 10:30H - 11:00H<br>ALMOÇO   | Arroz + Feijão Preto +<br>Carne bovina ao molho<br>com mandioca + salada<br>de alface + laranja | Arroz + Feijão Preto +<br>Sobrecoca ao molho c/<br>cenoura + salada de<br>chuchu, milho e ervilha +<br>maçã | Arroz + Feijão Carioca +<br>Carne ao molho c/<br>legumes (abóbora +<br>abobrinha) + salada de<br>alface                   | FERIADO                                                                                    | RECESSO                                                                                       | PTN 39,0 g<br>VIT. A 203,10 mcg<br>LIP 11,6 g<br>VIT. C 247,89 mg |
| 14:00H - 14:30 H<br>LANCHE  | Café com leite + biscoito<br>salgado integral + mamão                                           | Leite com maçã + bolo de<br>laranja                                                                         | Café com leite + pão de<br>leite + queijo + margarina                                                                     | FERIADO                                                                                    | RECESSO                                                                                       |                                                                   |

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

CARDÁPIO INTEGRAL ALERGIA MÚLTIPLA PARTE 2  
JUNHO/2022



| HORÁRIO                     | SEGUNDA 20/06                                                                               | TERÇA 21/06                                                                                             | QUARTA 22/06                                                                                  | QUINTA 23/06                                                                                           | SEXTA 24/06                                                                   | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL |       |      |        |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|------|--------|
|                             |                                                                                             |                                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                        |                                                                               | KCAL                            | 495,4 | Kcal | CA     |
| 07:30H - 08:00H<br>DESJEJUM | Suco de Abacaxi Natural + Pão com ovo + mamão                                               | Café c/ leite + pão fatiado c/ queijo e margarina                                                       | Suco integral de uva + Sanduíche de Pão Fatiado + Queijo + Tomate + Alface                    | Café c/ leite, biscoito polvilho+ manga                                                                | Suco Integral de uva + Cachorro-quente + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho      | KCAL                            | 495,4 | Kcal | CA     |
| 10:30H - 11:00H<br>ALMOÇO   | Arroz + Feijão Carioca + Carne moída com legumes (abóbora + 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 + Omelete assado com espinafre e tomate + abobrinha e cenoura refogados + kiwi c/ | Macarrão com molho de Carne Moída + salada de brócolis c/ cenoura + tangerina | PTN                             | 36,9  | g    | VIT. A |
| 14:00H - 14:30 H<br>LANCHE  | Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral                              | Chá com leite + biscoito salgado integral + banana                                                      | Café com leite + biscoito polvilho + mamão                                                    | Canjica + maçã                                                                                         | Suco Integral de uva + Cachorro-quente + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho      | LIP                             | 11,2  | g    | VIT. C |
| HORÁRIO                     | SEGUNDA 27/06                                                                               | TERÇA 28/06                                                                                             | QUARTA 29/06                                                                                  | QUINTA 30/06                                                                                           | SEXTA 01/07                                                                   | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL |       |      |        |
| 07:30H - 08:00H<br>DESJEJUM | Vitamina de Frutas (banana + abacate) + Biscoito Doce Integral                              | Suco de Abacaxi Natural + Pão com ovo + laranja                                                         | Leite com morango + biscoito doce integral + banana                                           | Suco integral de uva + pão c/ frango desfiado ao molho + alface + cenoura ralada + bolo de laranja     |                                                                               | KCAL                            | 340,2 | Kcal | CA     |
| 10:30H - 11:00H<br>ALMOÇO   | Arroz + Feijão Carioca + Carne Moída ao molho + purê de batatas + salada de alface          | Arroz + Feijão Preto + Frango ao Molho + Jardineira de Legumes (batata doce, abóbora, abobrinha) + maçã | Arroz + Feijão Carioca + Quibe assado + salada de repolho + mamão                             | Arroz + Feijão Preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã                                          |                                                                               | CHO                             | 29,8  | g    | FE     |
| 14:00H - 14:30 H<br>LANCHE  | Chá com leite + pão integral com manteiga                                                   | Leite com morango + biscoito de polvilho salgado                                                        | Café com leite + pão de leite c/ queijo + margarina                                           | Suco integral de uva + pão c/ frango desfiado ao molho + alface + cenoura ralada + bolo de laranja     |                                                                               | PTN                             | 14,6  | g    | VIT. A |
|                             |                                                                                             |                                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                        |                                                                               | LIP                             | 4,4   | g    | VIT. C |

Aluno: Bernardo Henrique Batista Lopes - Francisca  
Alergia múltipla corantes tartrazinas (Peixe, Oleaginosas e Corantes: Laticínios, Fermentados, logurtes)  
Biscoitos, bolos e pães não deverão conter traços de oleaginosas

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional 11.128 CRN 8º REGIÃO Nº 2321  
Contrato nº 070/2021

Camille Contador de Canhalho  
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