

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

PREFEITURA DE
PARANAGUÁ
CIDADE MÃE DO PARANÁ

CARDÁPIO INTEGRAL APLV E SEM OVO PARTE 1
JUNHO/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
SE
EDU

HORÁRIO	SEGUNDA 30/05	TERÇA 31/05	QUARTA 01/06	QUINTA 02/06	SEXTA 03/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
07:30H - 08:00H DESJEJUM			Café com Leite vegetal + Pão fatiado s/ leite s/ ovo c/ creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ ovo c/ creme vegetal	Leite vegetal com Banana + Bolo de Laranja s/ leite s/ ovo	KCAL 521,2 Kcal CHO 57,9 g PTN 43,9 g LIP 12,8 g VIT. A 205,90 mcg VIT. C 200,10 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO			Arroz + Feijão Carioca + Carne moída ao molho + polenta + salada de alface 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 43,9 g LIP 12,8 g VIT. A 205,90 mcg VIT. C 200,10 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE			Chá com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite s/ ovo + mamão	Vitamina de frutas com leite vegetal (morango + banana) + biscoito doce integral s/ leite s/ ovo	Suco integral uva + sanduíche de pão fatiado s/ leite s/ ovo c/ creme vegetal + tomate + 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 DESJEJUM	Vitamina de Frutas com leite vegetal (banana + morango) + Biscoito Doce Integral s/ leite s/ ovo	Suco Integral de Maçã + Bolo de Fubá s/ leite s/ ovo + caqui	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho salgado s/ leite s/ ovo	Chá com Leite vegetal + Pão Fatiado s/ leite s/ ovo + creme vegetal	Café com Leite vegetal + Biscoito Salgado Integral s/ leite s/ ovo + manga	KCAL 530,5 Kcal CHO 55,0 g PTN 39,0 g LIP 11,6 g VIT. A 203,10 mcg VIT. C 247,89 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Macarrão Parafuso s/ ovo + Frango ao molho desfiado + salada de repolho c/ cenoura + maçã	Arroz + Feijão Carioca + Bolinha de carne ao molho s/ ovo + salada de alface + mamão	Arroz Integral + Feijão Preto + Frango ao molho com legumes (abóbora + chuchu) + salada de pepino c/ tomate +	Arroz + Feijão Carioca + Carne ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de beterraba	Arroz + Feijão Preto + Frango (saassani) ao molho + salada de brócolis + maçã	PTN 39,0 g LIP 11,6 g VIT. A 203,10 mcg VIT. C 247,89 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovo com frango desfiado + laranja	Salada de frutas (uva + maçã + laranja) com aveia	Mingau de aveia com leite vegetal c/ banana	Leite vegetal batido com morango + biscoito doce integral s/ leite s/ ovo + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite s/ ovo + 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 DESJEJUM	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ ovo com carne desfiada + tangerina	Chá com Leite vegetal + Biscoito Salgado Integral s/ leite s/ ovo + mamão	Salada de Fruta (kiwi + maçã + mamão) com aveia	FERIADO	RECESSO	KCAL 530,5 Kcal CHO 55,0 g PTN 39,0 g LIP 11,6 g VIT. A 203,10 mcg VIT. C 247,89 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão Preto + Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Arroz + Feijão Preto + Sobrecoca ao molho c/ cenoura + salada de chuchu, milho e ervilha + maçã	Arroz + Feijão Carioca + Peixe ao molho + Pião do molho de peixe + salada de alface e tomate	FERIADO	RECESSO	PTN 39,0 g LIP 11,6 g VIT. A 203,10 mcg VIT. C 247,89 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ ovo + mamão	Leite vegetal com maçã + bolo de laranja s/ leite s/ ovo	Café com leite vegetal + pão s/ leite s/ ovo com creme vegetal	FERIADO	RECESSO	

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camille Congenitor de Carvalho
Mat. Funcional 7893 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 INTEGRAL APLV E SEM OVO PARTE 2
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 DESEJUM			Café com Leite vegetal + Pão fatiado s/ leite s/ soja c/ creme vegetal	Suco integral de laranja + pão s/ leite s/ soja c/ creme vegetal	Leite vegetal com banana + Bolo de Laranja s/ leite	KCAL 521,2 Kcal CHO 57,9 g PTN 43,9 g LIP 12,8 g VT. A 205,90 mcg VT. C 200,10 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO			Aroz + Feijão Carioca + Carne moída ao molho + polenta + salada de acelga c/ escarola + mamão	Risoto de Frango (batata, cenoura, milho, frango) + salada de repolho + tangerina	Aroz + Feijão Preto + Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + caqui	PTN 43,9 g LIP 12,8 g VT. A 205,90 mcg VT. C 200,10 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE			Chá com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite s/ soja + mamão	Vitamina de frutas com leite vegetal (morango + banana) + biscoito doce integral s/ leite s/ soja	Suco integral uva + sanduíche de pão fatiado s/ leite s/ soja c/ creme vegetal + tomate + 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 DESEJUM	Vitamina de Frutas com leite vegetal (banana + morango) + Biscoito Doce Integral s/ leite s/ soja	Suco Integral de Maçã + Bolo de Fubá s/ leite + caqui	Leite vegetal com mamão + biscoito polvilho salgado s/ leite s/ soja	Chá com Leite vegetal + Pão Fatiado s/ leite s/ soja + creme vegetal	Café com Leite vegetal + Biscoito Salgado Integral s/ leite s/ soja + manga	KCAL 530,5 Kcal CHO 55,0 g PTN 39,0 g LIP 11,6 g VT. A 203,10 mcg VT. C 247,89 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Macarrão Parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de repolho c/ cenoura + maçã	Aroz + Feijão Carioca + Bolinho de carne ao molho + salada de acelga + mamão	Aroz Integral + Feijão Preto + Frango ao molho com legumes (abóbora + chuchu) + salada de pepino c/ tomate +	Aroz + Feijão Carioca + Carne ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de beterraba	Aroz + Feijão Preto + Frango (salsami) ao molho + salada de brócolis + maçã	PTN 39,0 g LIP 11,6 g VT. A 203,10 mcg VT. C 247,89 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ soja com ovo + laranja	Salada de frutas (uva + maçã + laranja) com aveia	Mingau de aveia com leite vegetal c/ banana	Leite vegetal c/ morango + biscoito doce integral s/ leite s/ soja + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite + 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 DESEJUM	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite s/ soja com ovo + tangerina	Chá com Leite vegetal + Biscoito Salgado Integral s/ leite s/ soja + mamão	Salada de Fruta (kiwi + maçã + mamão) com aveia	FERIADO	RECESSO	KCAL 530,5 Kcal CHO 55,0 g PTN 39,0 g LIP 11,6 g VT. A 203,10 mcg VT. C 247,89 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Aroz + Feijão Preto + Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Aroz + Feijão Preto + Sobrecoca ao molho c/ cenoura + salada de chuchu, milho e ervilha + maçã	Aroz + Feijão Carioca + Carne ao molho c/ legumes (abóbora + abobrinha) + salada de alface	FERIADO	RECESSO	PTN 39,0 g LIP 11,6 g VT. A 203,10 mcg VT. C 247,89 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ soja + mamão	Leite vegetal com maçã + bolo de laranja s/ leite	Café com leite vegetal + pão s/ leite s/ soja + creme vegetal	FERIADO	RECESSO	