

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 SOJA PARTE 1
JUNHO/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
SE
M
E
D
I

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 VIT. A VIT. C
10:30H - 11:00H ALMOÇO			Aroz + Feijão Carioca + Carne moída ao molho + polenta + salada de alface 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	CHO 57,9 g PTN 43,9 g LIP 12,8 g VIT. A VIT. C
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 CA 122,74 mg FE 12,80 mg VIT. A 203,10 mcg VIT. 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 alface + 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	
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 CA 122,74 mg FE 12,80 mg VIT. A 203,10 mcg VIT. 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 + Peixe ao molho + Pão do molho de peixe + salada de alface e tomate	FERIADO	RECESSO	
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	

Patricia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO N° 1781
Contrato n° 070/2021

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.136 CRN 8º REGIÃO N° 2321
Contrato n° 070/2021

Camille Conceição de Carvalho
Mat. Funcional 7842 CRN 8º REGIÃO N° 1102
Contrato n° 070/2021

Bruna Rosalinski de Borja
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

PREFEITURA DE
PARANAGUÁ
CIDADE MÃE DO PARANÁ

CARDÁPIO INTEGRAL APLV E SEM SOJA PARTE 2
JUNHO/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
SE
ED

Cidade de Maracá - PA											
HORÁRIO	SEGUNDA 20/06	TERÇA 21/06	QUARTA 22/06	QUINTA 23/06	SEXTA 24/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ leite s/ soja com ovo + mamão	Café c/ leite vegetal + pão s/ leite s/ soja fatiado c/ creme vegetal	Suco integral de uva + Sanduiche de Pão Fatiado s/ leite s/ soja c/ creme vegetal + Tomate + Alface	Café c/ leite vegetal + biscoito de polvilho s/ leite s/ soja + manga	Suco Integral de uva + Cachorro-quente pão s/ leite s/ soja + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho s/ leite	KCAL	495,4	Kcal	CA	111,00	mg
						CHO	52,1	g	FE	11,25	mg
10:30H - 11:00H 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/ morango picado	Macarrão com molho de Carne Moída + salada de brócolis c/ cenoura + tangerina	PTN	36,9	g	VIT. A	236,90	mcg
						LIP	11,2	g	VIT. C	202,60	mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Vitamina de frutas com leite vegetal (abacate + banana) + biscoito doce integral s/ leite s/ soja	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral s/ leite s/ soja + banana	Café com leite vegetal + biscoito polvilho s/ leite s/ soja + mamão	Canjica com leite de coco + maçã	Suco Integral de uva + Cachorro-quente pão s/ leite s/ soja + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho s/ leite						
HORÁRIO	SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06	SEXTA 01/07	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
07:30H - 08:00H DESJEJUM	Vitamina de Frutas com leite vegetal (banana + abacate) + Biscoito Doce Integral s/ leite s/ soja	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ leite s/ soja com ovo + laranja	Leite vegetal batido com morango + Biscoito Doce Integral s/ leite s/ soja + banana	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ soja c/ morango desfiado ao molho + alface + cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite		KCAL	340,2	Kcal	CA	73,90	mg
						CHO	29,8	g	FE	7,00	mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão Carioca + Carne Moída ao molho + purê de batatas s/ leite + 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		PTN	14,6	g	VIT. A	96,32	mcg
						LIP	4,4	g	VIT. C	65,40	mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Chá com leite vegetal + pão integral s/ leite s/ soja com creme vegetal	Leite vegetal com morango + biscoito de polvilho salgado s/ leite s/ soja	Café com leite vegetal + pão s/ leite s/ soja c/ creme vegetal	Suco integral de uva + pão s/ leite s/ soja c/ frango desfiado ao molho + alface + cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite							

Aluno: Maria Cecília Hau - Nayá

Dieta: APLV e SEM Soja

APLV/Leite vegetal deve ser o de aveia e/ou de coco

Patrícia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº7893 CGN 8º REGIÃO Nº 1781
Contrato nº 07/0/2021

Ligia Márcia Toledo Sória Vicente
Mat. Funcional 11.146 CGN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 07/0/2021

Gamile Colapinto de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CGN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 07/0/2021

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