

PREFEITURA DE PARANAGUÁ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO INTEGRAL DIABETES, SEM LACTOSE E OVO 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 DESJEJUM			Café com Leite desnatado s/ lactose + Pão integral fatiado s/ leite s/ ovo c/ queijo e margarina s/ lactose	Suco integral de laranja + pão de centeio s/ leite s/ ovo c/ requeijão s/ lactose diet	Leite desnatado s/ lactose com banana + Bolo de Laranja s/ leite s/ ovo diet	KCAL 521,2 Kcal CHO 57,9 g FE 13,16 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO			Arroz integral + Feijão Carioca + Carne moída ao molho + polenta + salada de açaí c/ escarola + mamão	Risoto de Frango (batata, cenoura, milho, frango) + salada de repolho + tangerina	Arroz integral + Feijão Preto + Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + caqui	PTN 43,9 g VIT. A 205,90 mcg LIP 12,8 g VIT. C 200,10 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE			Chá com leite desnatado s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose s/ ovo + mamão	Vitamina de frutas com leite desnatado s/ lactose (morango + banana) + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovo diet	Suco integral uva + sanduíche de pão integral fatiado s/ leite s/ ovo c/ queijo s/ lactose + 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 desnatado s/ lactose (banana + morango) + Biscoito Doce integral s/ lactose s/ ovo diet	Suco integral de Maça + Bolo de Fubá s/ leite s/ ovo diet + caqui	Leite desnatado s/ lactose com mamão + biscoito polvilho salgado s/ lactose s/ ovo	Chá com Leite desnatado s/ lactose + Pão integral Fatiado s/ leite s/ ovo com manteiga s/ lactose	Café com Leite desnatado s/ lactose + Biscoito Salgado integral s/ lactose s/ ovo + manga	KCAL 530,5 Kcal CHO 55,0 g FE 12,80 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Macarrão Parafuso integral s/ ovos + Frango ao molho desfiado + salada de repolho c/ cenoura + maçã	Arroz integral + Feijão Carioca + Bolinho de carne ao molho s/ ovo + salada de açaí + mamão	Arroz integral + Feijão Preto + Frango ao molho com legumes (abóbora + chuchu) + salada de pepino c/ tomate + beterraba	Arroz integral + Feijão Carioca + Carne ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de beterraba	Arroz integral + Feijão Preto + Frango (salsami) ao molho + salada de brócolis + maçã	PTN 39,0 g VIT. A 203,10 mcg LIP 11,6 g VIT. C 247,89 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Suco de abacaxi natural + pão integral s/ leite s/ ovo com frango desfiado + laranja	Salada de frutas (uva + maçã + laranja) com aveia	Mingau de aveia com leite s/ lactose c/ banana	Logure de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovo diet + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ leite s/ ovo diet + 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 integral s/ leite s/ ovo com carne desfiada + tangerina	Chá com Leite s/ lactose + Biscoito Salgado Integral s/ lactose s/ ovo + mamão	Salada de Fruta (kiwi + maçã + mamão) com aveia	FERIADO	RECESSO	KCAL 530,5 Kcal CHO 55,0 g FE 12,80 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão Preto + Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Arroz integral + Feijão Preto + Sobrecoca ao molho c/ cenoura + salada de chuchu, milho e ervilha + maçã	Arroz integral + Feijão Carioca + Peixe ao molho + Purê do milho de peixe + salada de alface e tomate	FERIADO	RECESSO	PTN 39,0 g VIT. A 203,10 mcg LIP 11,6 g VIT. C 247,89 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Café com leite desnatado s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovo + mamão	Leite desnatado s/ lactose com maçã + bolo de laranja s/ leite s/ ovo diet	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ leite s/ ovo c/ queijo e margarina s/ lactose	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 DIABETES, SEM LACTOSE E
OVO PARTE 2
JUNHO/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

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	111,00 mg
07:30H - 08:00H DESEJUEM	Suco de Abacaxi Natural + Pão integral s/ leite s/ ovo com frango desfiado + mamão	Café c/ leite desnatado s/ lactose + Pão integral s/ leite s/ ovo fatiado c/ queijo e margarina s/ lactose	Suco integral de uva + Sanduiche de Pão integral fatiado s/ leite s/ ovo c/ queijo s/ lactose + Tomate + Alface	Café c/ leite desnatado s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose s/ ovo + manga	Suco integral de uva + Cachorro-quente c/ pão integral s/ leite s/ ovo + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho s/ leite s/ ovo diet	CHO	52,1 g	FE	11,25 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão Carioca + Carne moída com legumes (abóbora + inhame) + salada alface + caqui	Arroz integral + Feijão Preto + Frango (sassami) grelhado + salada de brócolis + mamão	Arroz integral + Feijão Carioca + Barreado + farinha de mandioca + salada de tomate c/ cebola + banana	Arroz integral + Feijão Preto + Frango ao Molho com espinafe + abobrinha e cenoura refogados + kiwi c/ morango picado	Macarrão integral s/ ovos com molho de Carne Moída + salada de brócolis c/ cenoura + tangerina	PTN	36,9 g	VIT. A	236,90 mcg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Vitamina de frutas com leite desnatado s/ lactose (abacate + banana) + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovo diet	Chá com leite desnatado s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovo + banana	Café com leite desnatado s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose s/ ovo + mamão	Canjica com leite de coco diet + maçã	Suco integral de uva + Cachorro-quente c/ pão integral s/ leite s/ ovo + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho s/ leite s/ ovo diet	LIP	11,2 g	VIT. C	202,60 mg
HORÁRIO	SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06	SEXTA 01/07	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
07:30H - 08:00H DESEJUEM	Vitamina de Frutas com leite desnatado s/ lactose (banana + abacate) + Biscoito Doce Integral s/ lactose s/ ovo diet	Suco de Abacaxi Natural + Pão integral s/ leite s/ ovo com carne desfiada + laranja	logurte de morango s/ lactose diet + Biscoito Doce Integral s/ lactose s/ ovo diet + banana	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovo c/ frango desfiado ao molho + alface + cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ ovo diet		KCAL	340,2 Kcal	CA	73,90 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz integral + Feijão Carioca + Carne Moída ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de alface	Arroz integral + Feijão Preto + Frango ao Molho + Jardineira de Legumes (batata doce, abóbora, abobrinha) + maçã	Arroz integral + Feijão Carioca + Quibe assado + salada de repolho + mamão	Arroz integral + Feijão Preto + Carne bovina ao molho + abóbora refogada + maçã		CHO	29,8 g	FE	7,00 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Chá com leite desnatado s/ lactose + pão integral s/ leite s/ ovo com manteiga s/ lactose	Leite desnatado s/ lactose com morango + biscoito de polvilho salgado s/ lactose s/ ovo	Café com leite desnatado s/ lactose + pão integral s/ leite s/ ovo c/ queijo e margarina s/ lactose	Suco integral de uva + pão integral s/ leite s/ ovo c/ frango desfiado ao molho + alface + cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite s/ ovo diet		PTN	14,6 g	VIT. A	96,32 mcg
						LIP	4,4 g	VIT. C	65,40 mg

Aluno: Erick Kaminski Jurchaks - Nayá

Dieta: Intolerância a Lactose, Diabetes e SEM OVO

Patricia dos Santos Aves
Mat Funcional n°7893 CRN 8° REGIÃO N° 1781
Contrato n° 070/2021

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8° REGIÃO N° 2321
Contrato n° 070/2021

Camille Consuelo de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8° REGIÃO N° 1102
Contrato n° 070/2021

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