

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 SEM CORANTE 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 DESJEJUM			Café com Leite + Pão fatiado c/ queijo + margarina	Suco integral de laranja + pão de centeio c/ requeijão	Leite com Banana + Bolo de Laranja	KCAL 521,2 Kcal CA 142,36 mg CHO 57,9 g FE 13,16 mg PTN 43,9 g VIT. A 205,90 mcg LIP 12,8 g VIT. C 200,10 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO			Arroz + Feijão, Carioca + Carne moída ao molho + polenta + 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	
14:00H - 14:30 H LANCHE			Chá com leite + biscoito polvilho + mamão	Vitamina de frutas (morango + banana) + biscoito doce integral	Suco integral uva + sanduíche de pão fatiado + queijo + 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 (banana + morango) + Biscoito Doce Integral	Suco Integral de Maça + Bolo de Fubá + caqui	Leite com mamão + biscoito polvilho salgado	Chá com Leite + Pão Fatiado + Manteiga	Café com Leite + Biscoito Salgado Integral + manga	KCAL 530,5 Kcal CA 122,74 mg CHO 55,0 g FE 12,80 mg PTN 39,0 g VIT. A 203,10 mcg LIP 11,6 g VIT. C 247,89 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Macarrão Parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de repolho c/ cenoura + maçã	Arroz + Feijão Carioca + Bolinho de carne ao molho + salada de acelga + 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 + salada de beterraba	Arroz + Feijão Preto + Frango (salsami) ao molho + salada de brócolis + maçã	
14:00H - 14:30 H LANCHE	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + laranja	Salada de frutas (uva + maçã + laranja) com aveia	Mingau de aveia c/ banana	Iogurte natural + biscoito doce integral + banana	Suco Integral de maçã + 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 DESJEJUM	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + tangerina	Chá com Leite + Biscoito Salgado Integral + mamão	Salada de Fruta (kiwi + maçã + mamão) com aveia	FERIADO	RECESSO	KCAL 530,5 Kcal CA 122,74 mg CHO 55,0 g FE 12,80 mg PTN 39,0 g VIT. A 203,10 mcg LIP 11,6 g 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 + Pão do molho de peixe + salada de alface e tomate	FERIADO	RECESSO	
14:00H - 14:30 H LANCHE	Café com leite + biscoito salgado integral + mamão	Leite com maçã + bolo de laranja	Café com leite + pão de leite + queijo + margarina	FERIADO	RECESSO	

Patricia dos Santos Alves
Mat. Funcional nº7893 CRN 8º REGIÃO N° 1781
Contrato nº 070/2021

Ligia Maria Ribeiro Fajó Vicente
Mat. Funcional nº 1.144 CRN 8º REGIÃO N° 2321
Contrato nº 070/2021

Carmel Conceição de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO N° 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 SEM CORANTE 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				
07:30H - 08:00H 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	111,00 mg
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão Carioca + Carne moída com legumes (abóbora + inhame) + salada alface + caqui	Arroz + Feijão Preto + Frango (sassarim) 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	CHO	52,1	g	FE	11,25 mg
14:00H - 14:30 H 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	PTN	36,9	g	VIT. A	236,90 mcg
						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 DESJEJUM	Vitamina de Frutas (banana + abacate) + Biscoito Doce Integral	Suco de Abacaxi Natural + Pão com ovo + laranja	logurte de natural + 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	73,90 mg
10:30H - 11:00H 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	7,00 mg
14:00H - 14:30 H 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	96,32 mcg
						LIP	4,4	g	VIT. C	65,40 mg

Aluno: Emily Souza Marques - Francisca

Dieta: SEM Corantes

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional Nº 146 CRN 8º REGIAO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camile Conceição de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIAO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

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