

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

CARDÁPIO INTEGRAL SEM
GLÚTEN, CÍTRICOS, BANANA E LACTOSE 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 s/ lactose + Pão fatiado s/ leite s/ glúten c/ queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Suco integral de uva + pão de centeio s/ glúten s/ lactose c/ requeijão s/ glúten s/ lactose	Leite s/ lactose com Mamão + Bolo de Fubá s/ glúten s/ lactose	KCAL 521,2 Kcal CHO 57,9 g PTN 43,9 g LIP 12,8 g
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 + maçã	Arroz + 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
14:00H - 14:30 H LANCHE			Chá com leite s/ lactose + biscoito polvilho s/ glúten s/ lactose + mamão	Vitamina de frutas com leite s/ lactose (morango + maçã) + biscoito doce integral s/ glúten s/ lactose	Suco integral uva + sanduíche de pão fatiado s/ lactose s/ glúten + queijo s/ lactose + tomate + alface	VIT. C 200,10 mg
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 s/ lactose (morango + maçã) + Biscoito Doce Integral s/ glúten s/ lactose	Suco Integral de Maçã + Bolo de Fubá s/ glúten s/ lactose + caqui	Leite s/ lactose com mamão + biscoito polvilho saído s/ glúten s/ lactose	Chá com Leite s/ lactose + Pão Fatiado s/ glúten s/ lactose + Manteiga s/ lactose	Café com Leite s/ lactose + Biscoito Salgado Integral s/ lactose s/ glúten + manga	KCAL 530,5 Kcal CHO 55,0 g PTN 39,0 g LIP 11,6 g
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Macarrão Parafuso s/ glúten + 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 + maçã	Arroz + Feijão Carioca + Carne ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de beterraba	Arroz + Feijão Preto + Frango (sassami) ao molho + salada de brócolis + maçã	VIT. A 203,10 mcg VIT. C 247,89 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Suco de uva integral + pão s/ glúten s/ lactose com ovo + manga	Salada de frutas (uva + maçã + mamão) com aveia	Mingau de aveia com leite s/ lactose c/ mamão	Logurite s/ lactose + biscoito doce integral s/ glúten s/ lactose + maçã	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ glúten s/ lactose + caqui	VIT. C 247,89 mg
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 uva integral + pão s/ glúten s/ lactose com ovo + manga	Chá com Leite s/ lactose + Biscoito Salgado Integral s/ glúten s/ lactose + mamão	Salada de Fruta (kiwi + maçã + mamão) com aveia			KCAL 530,5 Kcal CHO 55,0 g PTN 39,0 g LIP 11,6 g
10:30H - 11:00H ALMOÇO	Arroz + Feijão Preto + Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + péra	Arroz + Feijão Preto + Sobrecoca ao molho c/ cenoura + salada de chuchu, milho e ervilha + maçã	Arroz + Feijão Carioca + Peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + salada de alface e tomate			VIT. A 203,10 mcg VIT. C 247,89 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Café com leite s/ lactose + biscoito saído integral s/ glúten s/ lactose + mamão	Leite sem lactose com maçã + bolo de fubá s/ glúten s/ lactose	Café com leite s/ lactose + pão s/ glúten s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose			VIT. C 247,89 mg
				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 SEM
GLÚTEN, CÍTRICOS, BANANA E LACTOSE PARTE 2
JUNHO/2022

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 maçã integral + Pão s/ glúten s/ lactose com ovo + mamão	Café c/ leite s/ lactose + pão fatiado s/ glúten s/ lactose c/ queijo e margarina s/ lactose	Suco integral de uva + Sanduiche de Pão Fatiado s/ lactose s/ glúten + Queijo s/ lactose + Tomate + Alface	Café c/ leite s/ lactose , biscoito polvilho s/ glúten s/ lactose + manga	Suco Integral de uva + Cachorro-quente com pão s/ glúten s/ lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho s/ glúten s/ lactose	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 (sassarri) grelhado + salada de brócolis + mamão	Arroz + Feijão Carioca + Barreado + farinha de mandioca + salada de tomate c/ cebola + maçã	Arroz + Feijão Preto + Omelete assado com espinafre e tomate + abobrinha e cenoura refogados + mamão	Macarrão s/ glúten com molho de Carne Moída + salada de brócolis c/ cenoura + manga	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 s/ lactose (abacate) + biscoito doce integral s/ glúten s/ lactose	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ glúten s/ lactose + pêra	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho s/ glúten s/ lactose + mamão	Canjica com leite de coco + maçã	Suco Integral de uva + Cachorro-quente com pão s/ glúten s/ lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho s/ glúten s/ lactose						
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 sem lactose (abacate) + Biscoito Doce Integral s/ glúten s/ lactose	Suco de maçã integral + Pão s/ glúten s/ lactose com ovo + manga	Iogurte s/ lactose + Biscoito Doce Integral s/ glúten s/ lactose + pêra	Suco integral de uva + pão s/ glúten s/ lactose c/ frango desfiado ao molho + alface + cenoura ralada + bolo de cenoura s/ glúten s/ lactose		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 + Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + 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 s/ lactose + pão s/ glúten s/ lactose integral com manteiga s/ lactose	Leite s/ lactose com morango + biscoito de polvilho salgado s/ glúten s/ lactose	Café com leite s/ lactose + pão s/ glúten s/ lactose + c/ queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Suco integral de uva + pão s/ glúten s/ lactose c/ frango desfiado ao molho + alface + cenoura ralada + bolo de cenoura s/ glúten s/ lactose							

Aluno : Brayan Silva C. Souza - Roseclair

Aluno : Brayan Silva C. Souza - Roseclair

Dieta: ALERGIA MÚLTIPLA (GLÚTEN, CÍTRICOS, BANANA) E INTOLERÂNCIA À LACTOSE

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

Lúgia Maria Thede Faria Vicente
Mat. Funcional 11.126 CNR 8º REGIÃO N° 2321
Contrato nº 070/2021

Camille Consuelo de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CNR 8º REGIÃO N° 1102
Contrato nº 070/2021

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