

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 LACTOSE PARTE 1
JUNHO/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
SEMI-ED

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 c/ queijo e margarina s/ lactose	Suco integral de laranja + pão de cenoura s/ leite c/ requeijão s/ lactose	Leite s/ lactose com banana + Bolo de Laranja s/ leite	KCAL 521,2 Kcal CHO 57,9 g PTN 43,9 g LIP 12,8 g CA 142,36 mg FE 13,16 mg VT. A 205,90 mcg VT. 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	PTN 43,9 g VT. A 205,90 mcg VT. C 200,10 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE			Chá com leite s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose + mamão	Vitamina de frutas com leite s/ lactose (morango + banana) + biscoito doce integral s/ lactose	Suco integral uva + sanduíche de pão fatiado s/ leite 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 s/ lactose (banana + morango) + Biscoito Doce Integral s/ lactose	Suco integral de Maga + Bolo de Fubá s/ leite + caqui	Leite s/ lactose com mamão + biscoito polvilho salgado s/ lactose	Chá com Leite s/ lactose + Pão Fatiado s/ leite com manteiga s/ lactose	Café com Leite s/ lactose + Biscoito Salgado Integral s/ lactose + 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 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	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 s/ leite + salada de beterraba	Arroz + Feijão Preto + Frango (sassami) ao molho + salada de brócolis + maçã	PTN 39,0 g VT. A 203,10 mcg VT. C 247,89 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + laranja	Salada de frutas (uva + maçã + laranja) com aveia	Mingau de aveia com leite s/ lactose c/ banana	Logurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + 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 DESJEJUM	Suco de abacaxi natural + pão s/ leite com ovo + tangerina	Chá com Leite s/ lactose + Biscoito Salgado Integral s/ lactose + 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 VT. A 203,10 mcg VT. 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	PTN 39,0 g VT. A 203,10 mcg VT. C 247,89 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + mamão	Leite s/ lactose com maçã + bolo de laranja s/ leite	Café com leite s/ lactose + pão s/ leite c/ queijo e margarina s/ lactose	FERIADO	RECESSO	LIP 11,6 g VT. C 247,89 mg

Parfida dos Santos Alves
Mat. Funcional n° 7893 CRN 8° REGIÃO N° 1781
Contrato n° 070/2021

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

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

Bruna Rosalinda de Borba
CRN 8° 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 LACTOSE 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 DESEJUM	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ leite com ovo + mamão	Café c/ leite s/ lactose + Pão s/ leite fatiado c/ queijo e margarina s/ lactose	Suco integral de uva + Sanduiche de Pão fatiado s/ leite c/ queijo s/ lactose + Tomate + Alface	Café c/ leite s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose + manga	Suco Integral de uva + Cachorro-quente c/ pão s/ leite + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho s/ leite	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/ morango picado	Macarrão 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 s/ lactose (abacate + banana) + biscoito doce integral s/ lactose	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + banana	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose + mamão	Canjica com leite de coco + maçã	Suco Integral de uva + Cachorro-quente c/ pão s/ leite + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho s/ leite	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 DESEJUM	Vitamina de Frutas com leite s/ lactose (banana + abacate) + Biscoito Doce Integral s/ lactose	Suco de Abacaxi Natural + Pão s/ leite com ovo + laranja	logunte de morango s/ lactose + Biscoito Doce Integral s/ lactose + banana	Suco integral de uva + pão s/ leite c/ frango desfiado ao molho + alface + cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite		KCAL	340,2	Kcal	CA	73,90 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		CHO	29,8	g	FE	7,00 mg
14:00H - 14:30 H LANCHE	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ leite com manteiga s/ lactose	Leite s/ lactose com morango + biscoito de polvilho salgado s/ lactose	Café com leite s/ lactose + pão s/ leite c/ queijo e margarina s/ lactose	Suco integral de uva + pão s/ leite c/ frango desfiado ao molho + alface + cenoura ralada + bolo de laranja s/ leite		PTN	14,6	g	VIT. A	96,32 mcg
						LIP	4,4	g	VIT. C	65,40 mg

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

Ligia Márcia Thiele/Carla Vicente
Mat. Funcional 11146 CRN 8º REGIAO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

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

Bruna Rosalini de Borja
CRN 8º REGIAO 13.128
Coordenadora Operacional
SEPAT MULTI SERVICE