

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

CARDÁPIO PARCIAL ESPECIAL DIABETES PARTE 1
JUNHO/2022

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
HORÁRIO	SEGUNDA 30/05	TERÇA 31/05	QUARTA 01/06	QUINTA 02/06	SEXTA 03/06	KCAL	502,4	Kcal	CA	139,71	mg
10:00 MERENDA MANHÃ			Arroz integral + Feijão Carioca + Carne moída ao molho + polenta + salada de acelga c/ escarola + mamão	Risoto de Frango (batata, cenoura, milho, frango) + salada de repolho + tangerina	Salada de Frutas (laranja, maçã, uva) com aveia	CHO	56,3	g	FE	13,16	mg
						PTN	43,7	g	VIT. A	205,66	mcg
						LIP	12,5	g	VIT. C	199,14	mg
15:00 MERENDA TARDE			Chá com leite desnatado + biscoito polvilho + mamão	Vitamina de frutas c/ leite desnatado (banana + morango) + biscoito doce integral diet	Café c/ leite desnatado + pão integral com queijo e margarina						
HORÁRIO	SEGUNDA 06/06	TERÇA 07/06	QUARTA 08/06	QUINTA 09/06	SEXTA 10/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
10:00 MERENDA MANHÃ	Macarrão parafuso integral + Frango ao Molho desfiado + salada de repolho c/ cenoura + maçã	Arroz integral + 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 com tomate + tangerina	Arroz integral + Feijão Carioca + Carne ao molho + purê de batatas + salada de beterraba	Iogurte Morango diet + biscoito doce integral diet + banana	KCAL	514,6	Kcal	CA	121,58	mg
						CHO	54,2	g	FE	12,50	mg
						PTN	38,5	g	VIT. A	202,88	mcg
						LIP	11,0	g	VIT. C	247,89	mg
15:00 MERENDA TARDE	Suco de abacaxi natural + pão integral com ovo + maçã	Chá com leite desnatado + pão integral com manteiga	Café com leite desnatado + biscoito salgado integral diet + tangerina	Suco integral uva + sanduíche de pão fatiado integral + queijo + tomate + alface	Suco integral de maçã + bolo de fubá diet + banana						
HORÁRIO	SEGUNDA 13/06	TERÇA 14/06	QUARTA 15/06	QUINTA 16/06	SEXTA 17/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
10:00 MERENDA MANHÃ	Arroz integral + Feijão Carioca + Carne bovina ao molho c/ mandioca + salada de alface + laranja	Arroz integral + Feijão Preto + Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de chuchu, milho e ervilha + maçã	Arroz integral + Feijão Carioca + Peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + salada de alface e tomate	FERIADO	RECESSO	KCAL	500,4	Kcal	CA	117,40	mg
						CHO	53,0	g	FE	13,96	mg
						PTN	42,1	g	VIT. A	288,10	mcg
						LIP	10,9	g	VIT. C	245,85	mg
15:00 MERENDA TARDE	Iogurte de Morango diet + biscoito doce integral diet + laranja	Leite desnatado com maçã + bolo de laranja diet	Suco de abacaxi natural + pão integral com ovo + banana	FERIADO	RECESSO						

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

Ligia Maria do Socorro Faria Vicente
Mat. Funcional 11.146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

Camille Consistenti de Carvalho
Mat. Funcional 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Contrato nº 070/2021

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

PREFEITURA DE PARANAGUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
DEPARTAMENTO ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO PARCIAL ESPECIAL DIABETES PARTE 2
JUNHO/2022

HORARIO	SEGUNDA 20/06	TERÇA 21/06	QUARTA 22/06	QUINTA 23/06	SEXTA 24/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
						KCAL	Kcal	CA		
10:00 MERENDA MANHÃ	Arroz integral + Feijão Carioca + Carne molda com legumes (abóbora e inhame) + salada de alface + caqui	Arroz integral + Feijão Preto + Frango (sossami) grelhado + salada de brócolis + mamão	Arroz integral + Feijão Carioca + Barreado + farinha de mandioca + salada de tomate c/ cebola + banana	Arroz integral + Feijão Preto + Omelete assado c/ espinafre e tomate + abobrinha e cenoura refogadas + kiwi c/ morango picado	Suco integral de uva + Cachorro-quente c/ pão integral + pinhão + pipoca + bolo de milho diet	LIP	11,0	g	VIT. C	201,00
15:00 MERENDA TARDE	Vitaminas de frutas c/ leite desnatado (abacate + banana) + biscoito doce integral diet	Suco integral uva + sanduiche de pão fatiado integral + queijo + tomate + alface	Chá com leite desnatado + biscoito salgado integral diet + mamão	Canjica c/ leite desnatado + maçã	Suco integral de uva + Cachorro-quente c/ pão integral + pinhão + pipoca + bolo de milho diet					
HORARIO	SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06	SEXTA 01/07	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				
10:00 MERENDA MANHÃ	Macarrão integral com molho de carne molda + salada de brócolis com cenoura + tangerina	Arroz integral + Feijão Preto + Frango ao molho + jardineira de legumes (batata doce, abóbora e abobrinha) + maçã	Arroz integral + Feijão Carioca + Quibe assado + salada de repolho + mamão	Suco integral de uva + Pão integral com frango desfiado ao molho c/ alface + cenoura ralada + bolo de laranja diet		KCAL	325,6	Kcal	CA	73,25
						CHO	28,7	g	FE	6,89
						PTN	14,0	g	VIT. A	96,32
						LIP	4,2	g	VIT. C	65,10
15:00 MERENDA TARDE	Suco integral de laranja + pão integral c/ requeijão light	Salada de Frutas (laranja, maçã, uva) com aveia	Café com leite desnatado + pão integral + queijo + margarina	Suco integral de uva + Pão integral com frango desfiado ao molho c/ alface + cenoura ralada + bolo de laranja diet						

Observação: Adoçantes Stevia ou Sucralose

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

Ligia Marcha Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional 1.146 CRN 8º REGIAO Nº 2321
Contrato nº 070/2021

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

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