

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

CARDÁPIO PARCIAL DIABETES
JUNHO/2022

SEMPRE EM DI
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ENSINO INTEGRAL

HORÁRIO	SEGUNDA 30/05	TERÇA 31/05	QUARTA 01/06	QUINTA 02/06	SEXTA 03/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
10 hr / 15 hr			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	KCAL	349,9	Kcal	CA	99,85	mg
						CHO	41,3	g	FE	32,96	mg
						PTN	13,7	g	VIT. A	65,28	mcg
						LIP	6,5	g	VIT. C	87,50	mg
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL											
HORÁRIO	SEGUNDA 06/06	TERÇA 07/06	QUARTA 08/06	QUINTA 09/06	SEXTA 10/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
10 hr / 15 hr	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 betrerraba	Iogurte morango diet + biscoito doce integral diet + banana	KCAL	385,6	Kcal	CA	102,35	mg
						CHO	44,6	g	FE	31,00	mg
						PTN	14,0	g	VIT. A	69,85	mcg
						LIP	6,2	g	VIT. C	100,32	mg
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL											
HORÁRIO	SEGUNDA 13/06	TERÇA 14/06	QUARTA 15/06	QUINTA 16/06	SEXTA 17/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
10 hr / 15 hr	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, ervilha + maçã	Arroz integral + Feijão Carioca + Peixe ao molho + Pirão do molho de peixe + salada de alface e tomate	FERIADO	RECESSO	KCAL	369,4	Kcal	CA	104,89	mg
						CHO	42,6	g	FE	35,63	mg
						PTN	12,4	g	VIT. A	63,89	mcg
						LIP	6,0	g	VIT. C	102,35	mg
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL											
HORARIO	SEGUNDA 20/06	TERÇA 21/06	QUARTA 22/06	QUINTA 23/06	SEXTA 24/06	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
10 hr / 15 hr	Arroz integral + Feijão Carioca + Carne moída com legumes (abóbora e inhame) + salada de 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 + Omelete assado c/ espinafre e tomate + abobrinha e cenoura refogadas + kiwi c/ morango picado	Suco Integral de uva + Cachorro-queite + pinhão + pipoca + bolo de milho diet	KCAL	378,5	Kcal	CA	101,87	mg
						CHO	39,7	g	FE	41,28	mg
						PTN	13,9	g	VIT. A	54,96	mcg
						LIP	5,8	g	VIT. C	106,85	mg
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL											
HORÁRIO	SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06	SEXTA 01/07	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
10 hr / 15 hr	Macarrão integral com molho de carne moída + 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	399,8	Kcal	CA	98,96	mg
						CHO	46,5	g	FE	38,97	mg
						PTN	11,7	g	VIT. A	69,88	mcg
						LIP	6,5	g	VIT. C	103,65	mg
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL											