



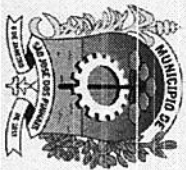
PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO DO ALMOÇO
FEVEREIRO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
05/02/18 ARROZ FEIJO PRETO PEITO DE FRANGO GRELHADO COUVE REFOGADA SALADA DE ACELGA SALADA VINAGRETE PÉRA	06/02/18 ARROZ FEIJO CARIOCA PICADINHO A JULIANA BRÔCOLIS SAUTÉ SALADA DE ALFACE ROXA SALADA DE PEPINO BANANA	07/02/18 ARROZ FEIJO PRETO CARNE MOIDA COM MILHO NHOQUE AO SUGO SALADA DE REPOLHO ROXO SALADA DE CENOURA RALADA SALADA DE FRUTAS	08/02/18 ARROZ FEIJO CARIOCA PEIXE A SUIÇA REPOLHO REFOGADO SALADA DE AGRIÃO SALADA DE BETERRABA COZIDA ABACAXI PICADO	09/02/18 ARROZ FEIJO PRETO BIFE AO MOLHO ROTY PUÊ DE BATATA SALADA DE ALFACE SALADA DE TOMATE MAMÃO PICADO
12/02/18 SEGUNDA-FEIRA	13/02/18 TERÇA-FEIRA	14/02/18 QUARTA-FEIRA	15/02/18 QUINTA-FEIRA	16/02/18 SEXTA-FEIRA
RECESSO	FERIADO	QUARTA-FEIRA DE CINZAS	FEIJO CARIOCA PEITO DE FRANGO GRELHADO REPOLHO ROXO REF. C/ CHEIRO VERDE SALADA DE ESCAROLA SALADA DE VINAGRETE LARANJA	ARROZ FEIJO PRETO CUBOS DE COPA LOMBO A PARISIENSE FAROFA DE LEGUMES SALADA DE ALFACE SALADA DE COUVE FLORES GOIABA
19/02/18 SEGUNDA-FEIRA	20/02/18 TERÇA-FEIRA	21/02/18 QUARTA-FEIRA	22/02/18 QUINTA-FEIRA	23/02/18 SEXTA-FEIRA
ARROZ FEIJO PRETO FRANGO ASSADO CREME DE MILHO SALADA DE REPOLHO SALADA DE TABULE MELÃO PICADO	ARROZ FEIJO CARIOCA CARNE DE PANELA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE AGRIÃO SALADA DE TOMATE BANANA	ARROZ FEIJO PRETO ISCAS DE FRANGO AO SUGO POLENTA SALADA DE ALFACE SALADA DE BETERRABA COZIDA SALADA DE FRUTAS	ARROZ FEIJO CARIOCA BIFE ACEBOLADO FAROFA COLORIDA SALADA DE ACELGA SALADA DE MILHO VERDE LARANJA	ARROZ FEIJO PRETO CUBOS DE COPA LOMBO COM BATATAS VAGEM COM CENOURA SAUTÉ SALADA DE REPOLHO ROXO SALADA DE BRÔCOLIS MACÃ
26/02/18 SEGUNDA-FEIRA	27/02/18 TERÇA-FEIRA	28/02/18 QUARTA-FEIRA	01/03/18 QUINTA-FEIRA	02/03/18 SEXTA-FEIRA
ARROZ FEIJO PRETO ENSOPADO CAPIRÁ QUIRERA SALADA DE ACELGA SALADA DE BETERRABA COZIDA ABACAXI PICADO	ARROZ FEIJO CARIOCA BIFE AO MOLHO COM ERVILHAS ESPINAFRE REFOGADO SALADA DE REPOLHO ROXO SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ FEIJO PRETO CUBOS DE CARNE A MARECHAL FAROFA COM CENOURA SALADA DE AGRIÃO SALADA DE TOMATE SALADA DE FRUTAS	ARROZ FEIJO CARIOCA PEIXE A MILANESA BATATA SAUTÉ SALADA DE ALFACE ROXA SALADA DE VAGEM PÉRA	ARROZ FEIJO PRETO COPA LOMBO AO MOLHO ROTY BOLINHO DE LEGUMES SALADA DE REPOLHO SALADA DE CENOURA RALADA MAMÃO PICADO

Este cardápio é destinado para escolas que executam o Programa Mais Educação e está disponibilizado no site:
<http://www.sjp.pr.gov.br/secretarias/secretaria-educacao/alimentacao-escolar/>
Ligar para a Divisão de Merenda Escolar no ramal 3381-6650 / 6982 para informações ou considerações.

Marília B. Machado
NUTRICIONISTA
C.R.N. 1258

Rebeca V.D. Brauni
Nutricionista CRN 8 - 6995
Secr. Mun. de Educação
Matrícula 019189



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO DO ALMOÇO - Informações Nutricionais
FEVEREIRO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
05/02/18	06/02/18	07/02/18	08/02/18	09/02/18
Energia (kcal) 525,8	Energia (kcal) 712,4	Energia (kcal) 599,7	Energia (kcal) 717,3	Energia (kcal) 797,8
Proteína (g) 38,2	Proteína (g) 34,1	Proteína (g) 27,1	Proteína (g) 40,1	Proteína (g) 38,6
Lípidios (g) 10,3	Lípidios (g) 28,6	Lípidios (g) 11,4	Lípidios (g) 22,4	Lípidios (g) 23,4
Carboidratos (g) 71,3	Carboidratos (g) 84,2	Carboidratos (g) 100,2	Carboidratos (g) 91,4	Carboidratos (g) 109
Fibra Alimentar (g) 12,5	Fibra Alimentar (g) 12,8	Fibra Alimentar (g) 11,7	Fibra Alimentar (g) 11,1	Fibra Alimentar (g) 13,4
Cálcio (mg) 156,5	Cálcio (mg) 145,1	Cálcio (mg) 92,2	Cálcio (mg) 239,8	Cálcio (mg) 171,2
Magnésio (mg) 138,8	Magnésio (mg) 154,9	Magnésio (mg) 121,3	Magnésio (mg) 125	Magnésio (mg) 129
Ferro (mg) 3,1	Ferro (mg) 6,3	Ferro (mg) 4,3	Ferro (mg) 5,1	Ferro (mg) 4,8
Zinco (mg) 2,7	Zinco (mg) 6,2	Zinco (mg) 3,6	Zinco (mg) 2,5	Zinco (mg) 4,6
Retinol (mcg) 2,4	Retinol (mcg) 204,4	Retinol (mcg) 3,5	Retinol (mcg) 36,1	Retinol (mcg) 4,6
Vitamina C (mg) 83,2	Vitamina C (mg) 45,2	Vitamina C (mg) 82,6	Vitamina C (mg) 73	Vitamina C (mg) 110,6
12/02/18	13/02/18	14/02/18	15/02/18	16/02/18
Energia (kcal) 477,3	Energia (kcal) 36,7	Energia (kcal) 10	Energia (kcal) 59,9	Energia (kcal) 102,6
Proteína (g) 36,7	Proteína (g) 10	Proteína (g) 59,9	Proteína (g) 8,7	Proteína (g) 102,6
Lípidios (g) 59,9	Lípidios (g) 8,7	Lípidios (g) 102,6	Lípidios (g) 122,5	Lípidios (g) 3,6
Carboidratos (g) 102,6	Carboidratos (g) 122,5	Carboidratos (g) 3,6	Carboidratos (g) 2,4	Carboidratos (g) 2,4
Fibra Alimentar (g) 102,6	Fibra Alimentar (g) 122,5	Fibra Alimentar (g) 3,6	Fibra Alimentar (g) 2,4	Fibra Alimentar (g) 2,4
Cálcio (mg) 122,5	Cálcio (mg) 3,6	Cálcio (mg) 2,4	Cálcio (mg) 2,4	Cálcio (mg) 42,6
Magnésio (mg) 122,5	Magnésio (mg) 3,6	Magnésio (mg) 2,4	Magnésio (mg) 2,4	Magnésio (mg) 42,6
Ferro (mg) 3,6	Ferro (mg) 2,4	Ferro (mg) 2,4	Ferro (mg) 2,4	Ferro (mg) 42,6
Zinco (mg) 2,4	Zinco (mg) 2,4	Zinco (mg) 2,4	Zinco (mg) 2,4	Zinco (mg) 42,6
Retinol (mcg) 2,4	Retinol (mcg) 2,4	Retinol (mcg) 2,4	Retinol (mcg) 2,4	Retinol (mcg) 42,6
Vitamina C (mg) 42,6	Vitamina C (mg) 42,6	Vitamina C (mg) 42,6	Vitamina C (mg) 42,6	Vitamina C (mg) 42,6
19/02/18	20/02/18	21/02/18	22/02/18	23/02/18
Energia (kcal) 821,7	Energia (kcal) 602,4	Energia (kcal) 814	Energia (kcal) 732,8	Energia (kcal) 581,6
Proteína (g) 54,7	Proteína (g) 33,9	Proteína (g) 32,6	Proteína (g) 36,4	Proteína (g) 31,2
Lípidios (g) 28,7	Lípidios (g) 19,3	Lípidios (g) 21,8	Lípidios (g) 25,4	Lípidios (g) 23
Carboidratos (g) 84,3	Carboidratos (g) 74,6	Carboidratos (g) 125,1	Carboidratos (g) 89,4	Carboidratos (g) 64,9
Fibra Alimentar (g) 9,4	Fibra Alimentar (g) 11,9	Fibra Alimentar (g) 13,1	Fibra Alimentar (g) 10,2	Fibra Alimentar (g) 11,4
Cálcio (mg) 161,2	Cálcio (mg) 131,6	Cálcio (mg) 94,5	Cálcio (mg) 79,5	Cálcio (mg) 124,2
Magnésio (mg) 150	Magnésio (mg) 128,4	Magnésio (mg) 145,1	Magnésio (mg) 117	Magnésio (mg) 100,7
Ferro (mg) 4,5	Ferro (mg) 7	Ferro (mg) 5,8	Ferro (mg) 4,6	Ferro (mg) 2,9
Zinco (mg) 6,3	Zinco (mg) 4,6	Zinco (mg) 3,4	Zinco (mg) 4,6	Zinco (mg) 1,9
Retinol (mcg) 104,4	Retinol (mcg) 3	Retinol (mcg) 10	Retinol (mcg) 49,2	Retinol (mcg) 0
Vitamina C (mg) 21	Vitamina C (mg) 54,4	Vitamina C (mg) 69,8	Vitamina C (mg) 12,1	Vitamina C (mg) 51
26/02/18	27/02/18	28/02/08	01/03/18	02/03/18
Energia (kcal) 631,7	Energia (kcal) 535,7	Energia (kcal) 753,1	Energia (kcal) 766,1	Energia (kcal) 723,8
Proteína (g) 33,6	Proteína (g) 32,9	Proteína (g) 37,2	Proteína (g) 38,8	Proteína (g) 34,3
Lípidios (g) 11,4	Lípidios (g) 18,6	Lípidios (g) 11,2	Lípidios (g) 26	Lípidios (g) 26,2
Carboidratos (g) 99,5	Carboidratos (g) 59,1	Carboidratos (g) 129,6	Carboidratos (g) 94,9	Carboidratos (g) 90,1
Fibra Alimentar (g) 12,3	Fibra Alimentar (g) 9,1	Fibra Alimentar (g) 14,9	Fibra Alimentar (g) 10,2	Fibra Alimentar (g) 12
Cálcio (mg) 101,9	Cálcio (mg) 134	Cálcio (mg) 148,1	Cálcio (mg) 85,5	Cálcio (mg) 183,3
Magnésio (mg) 132,7	Magnésio (mg) 161,9	Magnésio (mg) 149,7	Magnésio (mg) 112	Magnésio (mg) 111,5
Ferro (mg) 3,6	Ferro (mg) 5	Ferro (mg) 7	Ferro (mg) 6,7	Ferro (mg) 2,8
Zinco (mg) 2,5	Zinco (mg) 4,4	Zinco (mg) 6,7	Zinco (mg) 2,3	Zinco (mg) 2,1
Retinol (mcg) 5,3	Retinol (mcg) 3	Retinol (mcg) 2	Retinol (mcg) 102,1	Retinol (mcg) 38,5
Vitamina C (mg) 54	Vitamina C (mg) 23,7	Vitamina C (mg) 104,4	Vitamina C (mg) 35	Vitamina C (mg) 84,9

Este cardápio é destinado para escolas que executam o Programa Mais Educação e está disponibilizado no site:

<http://www.sjp.pr.gov.br/secretarias/secretaria-educacao/alimentacao-escolar/>

Os cardápios poderão, eventualmente, sofrer alteração desde que autorizada previamente por nutricionista da Secretaria Municipal de Educação.
Ligar para a Divisão de Merenda Escolar no ramal 3381-6650 / 6982 para informações ou considerações.

Martília B. Maciel
NUTRICIONISTA
C.R.N. 258

MARILIA B. MACHADO
NUTRICIONISTA CRN 8 - 258
RESPONSÁVEL TÉCNICO

Rebeca V. D. Braun
NUTRICIONISTA CRN 8 - 6999
Secr. Mun. de Educação
Matrícula 019189

REBECA V.D. BRAUN
NUTRICIONISTA CRN 8 - 6999
01/09/2017/17/11/2017