



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

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
05/03/18 ARROZ FEIÃO PRETO FRANGO ASSADO BATATA ITALIANA SALADA DE RÚCULA SALADA DE BETERRABA COZIDA MELANCIA	06/03/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA CARNE MOIDA COM SELETA MACARRÃO GRAVATINHA AO SUGO SALADA DE ALFACE SALADA DE TABULE BANANA	07/03/18 ARROZ FEIÃO PRETO BARREDO FAROFÁ DE COUVE SALADA DE REPOLHO SALADA DE CENOURA RALADA SALADA DE FRUTAS	08/03/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA PEIXE A MILANESA CENOURA COM CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA SALADA DE TOMATE PÊRA	09/03/18 ARROZ FEIÃO PRETO COPA LOMBO AO MOLHO ROTY VAGEM REFOGADA SALADA DE REPOLHO ROXO SALADA DE VINAGRETE ABACAXI PICADO
12/03/18 ARROZ FEIÃO PRETO ENSOPADO CAPIRÁ COUVE REFOGADA SALADA DE ALFACE ROXA SALADA DE MILHO LARANJA	13/03/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA BIFE ACEBOLADO REPOLHO ESPECIAL SALADA DE AGRÃO SALADA CENOURA COZIDA BANANA	14/03/18 ARROZ FEIÃO PRETO ALMONDEGAS AO SUGO MACARRÃO PARA-FUSO AO SUGO SALADA DE REPOLHO ROXO SALADA DE PEPIÑO SALADA DE FRUTAS	15/03/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA ISCAS DE FÍGADO ACEBOLADA FAROFÁ DE LEGUMES SALADA DE ALFACE SALADA DE TOMATE MAMÃO PICADO	16/03/18 ARROZ FEIÃO PRETO CUBOS DE COPA LOMBO A PARISIENSE PURÉ DE CENOURA SALADA DE RÚCULA SALADA DE TABULE GOIABA
19/03/18 ARROZ FEIÃO PRETO PEITO DE FRANGO GRELHADO BERNIEIJA REFOGADA SALADA DE REPOLHO SALADA DE TOMATE ABACAXI PICADO	20/03/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA PICADINHO DE CARNE JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE ESCAROLA SALADA DE VINAGRETE BANANA	21/03/18 ARROZ FEIÃO PRETO PEIXE A PORTUGUESA BRÓCOLIS SAUTÉ SALADA DE ALFACE SALADA DE BETERRABA COZIDA SALADA DE FRUTAS	22/03/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA ISCAS DE FRANGO AO SUGO POLENTA SALADA DE ACELGA SALADA DE CENOURA RALADA PÊRA	23/03/18 ARROZ FEIÃO PRETO COPA LOMBO GRELHADO QUIBE DE ABÓBORA SALADA DE AGRÃO SALADA DE PEPIÑO COM MILHO LARANJA
26/03/18 ARROZ FEIÃO PRETO FRICASSÉ DE FRANGO BATATA PALHA SALADA DE ESCAROLA SALADA DE BETERRABA COZIDA GOIABA	27/03/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA QUIBE DE FORAMA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE REPOLHO ROXO SALADA DE PEPIÑO BANANA	28/03/18 ARROZ FEIÃO PRETO BIFE AO MOLHO COM ERVILHAS FAROFÁ DE LEGUMES SALADA DE ALFACE SALADA DE TOMATE SALADA DE FRUTAS	29/03/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA FRANGO XADREZ ARROZ PRIMAVERA SALADA DE ALFACE ROXA SALADA DE BRÓCOLIS MAMÃO PICADO	30/03/18 ARROZ SEXTA-FEIRA SANTIA

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.

Mariana B. Machado
NUTRICIONISTA
C.R.N. 258

Rebeca V. D. Braun
Nutricionista ORN-8 - 6999
Secr. Mun. de Educação
Matrícula 919189



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

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
05/03/18		06/03/18		07/03/18		08/03/18		09/03/18	
Escola (kg)	726,9	Escola (kg)	726,9	Escola (kg)	645,5	Escola (kg)	724,6	Escola (kg)	600,2
Proteína (g)	51,5	Proteína (g)	33,6	Proteína (g)	38,2	Proteína (g)	38,4	Proteína (g)	30,3
Carboidrato (g)	46,8	Carboidrato (g)	129,5	Carboidrato (g)	122,8	Carboidrato (g)	202,2	Carboidrato (g)	22,5
Fibra Alimentar (g)	11,4	Fibra Alimentar (g)	11,9	Fibra Alimentar (g)	14,1	Fibra Alimentar (g)	13,8	Fibra Alimentar (g)	10,4
Chico (mg)	317,8	Chico (mg)	719,5	Chico (mg)	125,7	Chico (mg)	34,5	Chico (mg)	100,7
Ferro (mg)	5,1	Ferro (mg)	42,8	Ferro (mg)	144,7	Ferro (mg)	124,1	Ferro (mg)	109,8
Zinco (mg)	8,2	Zinco (mg)	3,6	Zinco (mg)	4,8	Zinco (mg)	2,3	Zinco (mg)	1,8
Retinol (mcg)	17,6	Retinol (mcg)	2,1	Retinol (mcg)	3,3	Retinol (mcg)	0,8	Retinol (mcg)	0
Vitamina C (mg)	37,5	Vitamina C (mg)	24,9	Vitamina C (mg)	84,4	Vitamina C (mg)	31,6	Vitamina C (mg)	51,8
12/03/18									
Escola (kg)	546	Escola (kg)	633,4	Escola (kg)	381,7	Escola (kg)	607,7	Escola (kg)	523,5
Proteína (g)	31,7	Proteína (g)	33,8	Proteína (g)	38,1	Proteína (g)	31,7	Proteína (g)	51,9
Carboidrato (g)	11,2	Carboidrato (g)	81,8	Carboidrato (g)	147,4	Carboidrato (g)	88,2	Carboidrato (g)	18,8
Fibra Alimentar (g)	12,4	Fibra Alimentar (g)	14,7	Fibra Alimentar (g)	16,1	Fibra Alimentar (g)	15,2	Fibra Alimentar (g)	14,9
Chico (mg)	174	Chico (mg)	149,7	Chico (mg)	80,2	Chico (mg)	115,6	Chico (mg)	245,7
Magnésio (mg)	149,3	Magnésio (mg)	139,7	Magnésio (mg)	128,2	Magnésio (mg)	129,5	Magnésio (mg)	105,3
Ferro (mg)	2,6	Ferro (mg)	4,1	Ferro (mg)	4,8	Ferro (mg)	5,2	Ferro (mg)	3,4
Zinco (mg)	2,6	Zinco (mg)	4,1	Zinco (mg)	4,8	Zinco (mg)	5,2	Zinco (mg)	3,4
Retinol (mcg)	5,3	Retinol (mcg)	9,1	Retinol (mcg)	3,3	Retinol (mcg)	7,927,00	Retinol (mcg)	199,5
Vitamina C (mg)	139,8	Vitamina C (mg)	45	Vitamina C (mg)	60,7	Vitamina C (mg)	114,2	Vitamina C (mg)	101,8
19/03/18									
Escola (kg)	649,5	Escola (kg)	652,4	Escola (kg)	789,8	Escola (kg)	703,8	Escola (kg)	661,8
Proteína (g)	37,2	Proteína (g)	31,4	Proteína (g)	39,9	Proteína (g)	32,8	Proteína (g)	30,7
Carboidrato (g)	10,9	Carboidrato (g)	18,9	Carboidrato (g)	78	Carboidrato (g)	21,8	Carboidrato (g)	30,7
Fibra Alimentar (g)	66,8	Fibra Alimentar (g)	91,9	Fibra Alimentar (g)	122,2	Fibra Alimentar (g)	87,7	Fibra Alimentar (g)	72,4
Chico (mg)	85,6	Chico (mg)	89,5	Chico (mg)	154,7	Chico (mg)	82	Chico (mg)	124
Magnésio (mg)	138,5	Magnésio (mg)	133,5	Magnésio (mg)	135	Magnésio (mg)	119,9	Magnésio (mg)	93,6
Ferro (mg)	2,4	Ferro (mg)	5,2	Ferro (mg)	4,1	Ferro (mg)	3,5	Ferro (mg)	4
Zinco (mg)	2,4	Zinco (mg)	5,2	Zinco (mg)	4,1	Zinco (mg)	3,5	Zinco (mg)	4
Retinol (mcg)	2,4	Retinol (mcg)	2,7	Retinol (mcg)	202,8	Retinol (mcg)	10	Retinol (mcg)	0
Vitamina C (mg)	59,2	Vitamina C (mg)	28,4	Vitamina C (mg)	88,1	Vitamina C (mg)	17,1	Vitamina C (mg)	87,8
26/03/18									
Escola (kg)	706,7	Escola (kg)	591,2	Escola (kg)	714	Escola (kg)	722,2	Escola (kg)	0
Proteína (g)	37,2	Proteína (g)	13,4	Proteína (g)	19,2	Proteína (g)	21,2	Proteína (g)	0
Carboidrato (g)	119,5	Carboidrato (g)	91,2	Carboidrato (g)	120,8	Carboidrato (g)	105,4	Carboidrato (g)	0
Fibra Alimentar (g)	140	Fibra Alimentar (g)	159,2	Fibra Alimentar (g)	141,8	Fibra Alimentar (g)	142,8	Fibra Alimentar (g)	0
Chico (mg)	117,4	Chico (mg)	133,7	Chico (mg)	147,7	Chico (mg)	157,2	Chico (mg)	0
Magnésio (mg)	3,4	Magnésio (mg)	4,6	Magnésio (mg)	5,5	Magnésio (mg)	5,5	Magnésio (mg)	0
Ferro (mg)	77,8	Ferro (mg)	3	Ferro (mg)	3	Ferro (mg)	1,1	Ferro (mg)	0
Zinco (mg)	78	Zinco (mg)	37,3	Zinco (mg)	93,2	Zinco (mg)	108	Zinco (mg)	0
Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)	0
27/03/18									
Escola (kg)	706,7	Escola (kg)	591,2	Escola (kg)	714	Escola (kg)	722,2	Escola (kg)	0
Proteína (g)	37,2	Proteína (g)	13,4	Proteína (g)	19,2	Proteína (g)	21,2	Proteína (g)	0
Carboidrato (g)	119,5	Carboidrato (g)	91,2	Carboidrato (g)	120,8	Carboidrato (g)	105,4	Carboidrato (g)	0
Fibra Alimentar (g)	140	Fibra Alimentar (g)	159,2	Fibra Alimentar (g)	141,8	Fibra Alimentar (g)	142,8	Fibra Alimentar (g)	0
Chico (mg)	117,4	Chico (mg)	133,7	Chico (mg)	147,7	Chico (mg)	157,2	Chico (mg)	0
Magnésio (mg)	3,4	Magnésio (mg)	4,6	Magnésio (mg)	5,5	Magnésio (mg)	5,5	Magnésio (mg)	0
Ferro (mg)	77,8	Ferro (mg)	3	Ferro (mg)	3	Ferro (mg)	1,1	Ferro (mg)	0
Zinco (mg)	78	Zinco (mg)	37,3	Zinco (mg)	93,2	Zinco (mg)	108	Zinco (mg)	0
Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)	0
28/03/18									
Escola (kg)	706,7	Escola (kg)	591,2	Escola (kg)	714	Escola (kg)	722,2	Escola (kg)	0
Proteína (g)	37,2	Proteína (g)	13,4	Proteína (g)	19,2	Proteína (g)	21,2	Proteína (g)	0
Carboidrato (g)	119,5	Carboidrato (g)	91,2	Carboidrato (g)	120,8	Carboidrato (g)	105,4	Carboidrato (g)	0
Fibra Alimentar (g)	140	Fibra Alimentar (g)	159,2	Fibra Alimentar (g)	141,8	Fibra Alimentar (g)	142,8	Fibra Alimentar (g)	0
Chico (mg)	117,4	Chico (mg)	133,7	Chico (mg)	147,7	Chico (mg)	157,2	Chico (mg)	0
Magnésio (mg)	3,4	Magnésio (mg)	4,6	Magnésio (mg)	5,5	Magnésio (mg)	5,5	Magnésio (mg)	0
Ferro (mg)	77,8	Ferro (mg)	3	Ferro (mg)	3	Ferro (mg)	1,1	Ferro (mg)	0
Zinco (mg)	78	Zinco (mg)	37,3	Zinco (mg)	93,2	Zinco (mg)	108	Zinco (mg)	0
Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)	0
29/03/18									
Escola (kg)	706,7	Escola (kg)	591,2	Escola (kg)	714	Escola (kg)	722,2	Escola (kg)	0
Proteína (g)	37,2	Proteína (g)	13,4	Proteína (g)	19,2	Proteína (g)	21,2	Proteína (g)	0
Carboidrato (g)	119,5	Carboidrato (g)	91,2	Carboidrato (g)	120,8	Carboidrato (g)	105,4	Carboidrato (g)	0
Fibra Alimentar (g)	140	Fibra Alimentar (g)	159,2	Fibra Alimentar (g)	141,8	Fibra Alimentar (g)	142,8	Fibra Alimentar (g)	0
Chico (mg)	117,4	Chico (mg)	133,7	Chico (mg)	147,7	Chico (mg)	157,2	Chico (mg)	0
Magnésio (mg)	3,4	Magnésio (mg)	4,6	Magnésio (mg)	5,5	Magnésio (mg)	5,5	Magnésio (mg)	0
Ferro (mg)	77,8	Ferro (mg)	3	Ferro (mg)	3	Ferro (mg)	1,1	Ferro (mg)	0
Zinco (mg)	78	Zinco (mg)	37,3	Zinco (mg)	93,2	Zinco (mg)	108	Zinco (mg)	0
Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)	0
30/03/18									
Escola (kg)	706,7	Escola (kg)	591,2	Escola (kg)	714	Escola (kg)	722,2	Escola (kg)	0
Proteína (g)	37,2	Proteína (g)	13,4	Proteína (g)	19,2	Proteína (g)	21,2	Proteína (g)	0
Carboidrato (g)	119,5	Carboidrato (g)	91,2	Carboidrato (g)	120,8	Carboidrato (g)	105,4	Carboidrato (g)	0
Fibra Alimentar (g)	140	Fibra Alimentar (g)	159,2	Fibra Alimentar (g)	141,8	Fibra Alimentar (g)	142,8	Fibra Alimentar (g)	0
Chico (mg)	117,4	Chico (mg)	133,7	Chico (mg)	147,7	Chico (mg)	157,2	Chico (mg)	0
Magnésio (mg)	3,4	Magnésio (mg)	4,6	Magnésio (mg)	5,5	Magnésio (mg)	5,5	Magnésio (mg)	0
Ferro (mg)	77,8	Ferro (mg)	3	Ferro (mg)	3	Ferro (mg)	1,1	Ferro (mg)	0
Zinco (mg)	78	Zinco (mg)	37,3	Zinco (mg)	93,2	Zinco (mg)	108	Zinco (mg)	0
Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)	0

Este cardápio é destinado para escolas que executam o Programa Mais Educação e está disponibilizado no site: <http://www.sip.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 canal 3381-6650 / 6982 para informações ou considerações.

Marília B. Macfau
NUTRICIONISTA
C.R.N. 258

Rebeca V. D. Braun
Nutricionista ORN 8 - 6999
Secr. Municipal de Educação
Matrícula 019189

Emília
NUTRICIONISTA
C.R.N. 258