



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

ABRIL 2018

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
02/04/18 ARROZ FEIÃO PRETO PETTO DE FRANGO GRELHADO COUVE REFOGADA SALADA DE ACELGA SALADA DE TABULE KIWI	03/04/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA PICADINHO A JULIANA BRÓCCOLI SAUTÉ SALADA DE REPOLHO ROXO SALADA DE PEPINO COM MILHO SALADA DE FRUTAS	04/04/18 ARROZ FEIÃO PRETO CARNE MOÍDA COM MILHO NHOQUE AO SUGO SALADA DE ALFACE SALADA DE RABANETE BANANA	05/04/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA PEIXE A SUIÇA REPOLHO REFOGADO SALADA DE AGRIÃO SALADA DE TOMATE LARANJA	06/04/18 ARROZ FEIÃO PRETO CUBOS DE COPA LOMBO A PARISIENSE FAROFIA DE LEGUMES SALADA DE RUCULA SALADA DE CENOURA COZIDA ABACAIXI PICADO
09/04/18 ARROZ FEIÃO PRETO FRANGO ASSADO CREME DE MILHO SALADA DE ESCAROLA SALADA DE BETERRABA COZIDA CAQUI	10/04/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA CARNE DE PANELA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE COUVE MANTEIGUA SALADA DE VINAGRETE SALADA DE FRUTAS	11/04/18 ARROZ FEIÃO PRETO ISCAS DE FRANGO AO SUGO POLENTA SALADA DE ALFACE SALADA DE RABANETE BANANA	12/04/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA BIFE ACEBOLADO FAROFIA COLORIDA SALADA DE REPOLHO SALADA DE TOMATE MELANCIA	13/04/18 ARROZ FEIÃO PRETO COPA LOMBO GRELHADO VAGEM COM CENOURA SAUTÉ SALADA DE AGRIÃO SALADA DE TABULE MAMÃO
16/04/18 ARROZ FEIÃO PRETO ENSOPADO CAIPIRA QUIJERA SALADA DE RUCULA SALADA DE PEPINO LARANJA	17/04/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA BIFE AO MOLHO COM ERVILHAS ESPINAFRE REFOGADO SALADA DE ALFACE ROXA SALADA DE TOMATE SALADA DE FRUTAS	18/04/18 ARROZ FEIÃO PRETO CUBOS DE CARNE A MARECHAL FAROFIA COM CENOURA SALADA DE ACELGA SALADA DE BETERRABA COZIDA BANANA	19/04/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA PEIXE AO SUGO BATATA SAUTÉ SALADA DE AGRIÃO SALADA DE CENOURA RAL COM ERVILHA KIWI	20/04/18 ARROZ FEIÃO PRETO COPA LOMBO AO MOLHO ROTY BOLINHO DE LEGUMES SALADA DE REPOLHO BICOLOR SALADA DE VINAGRETE MELANCIA
23/04/18 ARROZ FEIÃO PRETO FRICASSÉ DE FRANGO BATATA PALHA SALADA DE REPOLHO SALADA DE BETERRABA COZIDA ABACAIXI PICADO	24/04/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA ISCAS DE FIGADO AO MOLHO LEGUMES REFOGADOS SALADA DE ALFACE SALADA DE TOMATE SALADA DE FRUTAS	25/04/18 ARROZ FEIÃO PRETO ALMONDEGAS AO SUGO MACARRÃO COLORIDO SALADA DE ESCAROLA SALADA DE RABANETE BANANA	26/04/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA PETTO DE FRANGO GRELHADO REPOLHO ROXO REF. C/ CHEIRO VERDE SALADA DE ACELGA SALADA DE MILHO MAMÃO PICADO	27/04/18 ARROZ FEIÃO PRETO COPA LOMBO GRELHADO QUIBEBE DE ABÓBORA SALADA DE RUCULA SALADA DE PEPINO CAQUI

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.

Martina B. Machado
MARTINA B. MACHADO
NUTRICIONISTA
RESPONSAVEL Nº 158

Emilia Breda
CRN 8 - 9376
Nutricionista Supervisor

Rebeca V. D. Braun
Nutricionista CRN 8 - 6999
Secr. Mun. de Educação
Matricula 019189

MARTINA B. MACHADO
NUTRICIONISTA
QUADRO 11/ALMOÇO



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

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
02/04/18		03/04/18		04/04/18		05/04/18		06/04/18	
Energia (kcal)	541,8	Energia (kcal)	787,5	Energia (kcal)	705,7	Energia (kcal)	696,1	Energia (kcal)	600,3
Proteína (g)	39,4	Proteína (g)	34,8	Proteína (g)	32,4	Proteína (g)	40,1	Proteína (g)	18
Lípidios (g)	11,7	Lípidios (g)	28,3	Lípidios (g)	14,8	Lípidios (g)	22,5	Lípidios (g)	11,8
Carboidratos (g)	70,3	Carboidratos (g)	104	Carboidratos (g)	114,6	Carboidratos (g)	85,6	Carboidratos (g)	108,3
Fibra Alimentar (g)	12,3	Fibra Alimentar (g)	13,5	Fibra Alimentar (g)	13,3	Fibra Alimentar (g)	10,1	Fibra Alimentar (g)	13,5
Calcio (mg)	169,2	Calcio (mg)	169,6	Calcio (mg)	81,6	Calcio (mg)	237,6	Calcio (mg)	222,9
Magnésio (mg)	140,6	Magnésio (mg)	158,4	Magnésio (mg)	139,1	Magnésio (mg)	113	Magnésio (mg)	125,8
Ferro (mg)	3,2	Ferro (mg)	5,5	Ferro (mg)	6,1	Ferro (mg)	5	Ferro (mg)	3,9
Zinco (mg)	2,7	Zinco (mg)	6,3	Zinco (mg)	4,1	Zinco (mg)	2,3	Zinco (mg)	2,4
Retinol (mcg)	2,4	Retinol (mcg)	204,4	Retinol (mcg)	17	Retinol (mcg)	36,1	Retinol (mcg)	62,5
Vitamina C (mg)	141,5	Vitamina C (mg)	109,1	Vitamina C (mg)	21,8	Vitamina C (mg)	108,7	Vitamina C (mg)	72,7
09/04/18		10/04/18		11/04/18		12/04/18		13/04/18	
Energia (kcal)	855,2	Energia (kcal)	756,8	Energia (kcal)	729	Energia (kcal)	748,4	Energia (kcal)	627,1
Proteína (g)	54,3	Proteína (g)	35,3	Proteína (g)	31,9	Proteína (g)	36,9	Proteína (g)	31,1
Lípidios (g)	28,3	Lípidios (g)	19	Lípidios (g)	21,7	Lípidios (g)	25,3	Lípidios (g)	24,5
Carboidratos (g)	95,5	Carboidratos (g)	115,6	Carboidratos (g)	103,7	Carboidratos (g)	93,9	Carboidratos (g)	73,1
Fibra Alimentar (g)	15,9	Fibra Alimentar (g)	14,4	Fibra Alimentar (g)	11,7	Fibra Alimentar (g)	10	Fibra Alimentar (g)	12,3
Calcio (mg)	185,8	Calcio (mg)	148,3	Calcio (mg)	71,1	Calcio (mg)	88,7	Calcio (mg)	139,3
Magnésio (mg)	156,2	Magnésio (mg)	159,2	Magnésio (mg)	136,4	Magnésio (mg)	128,9	Magnésio (mg)	101,4
Ferro (mg)	4,6	Ferro (mg)	6,2	Ferro (mg)	3,5	Ferro (mg)	5,9	Ferro (mg)	3,8
Zinco (mg)	6,5	Zinco (mg)	4,6	Zinco (mg)	3,3	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)	31,9	Vitamina C (mg)	115,1	Vitamina C (mg)	19	Vitamina C (mg)	34,2	Vitamina C (mg)	112,5
16/04/18		17/04/18		18/04/18		19/04/18		20/04/18	
Energia (kcal)	620,9	Energia (kcal)	680,4	Energia (kcal)	704,7	Energia (kcal)	685,9	Energia (kcal)	716,3
Proteína (g)	33,7	Proteína (g)	34,4	Proteína (g)	36,6	Proteína (g)	36,3	Proteína (g)	34,7
Lípidios (g)	12,4	Lípidios (g)	17,9	Lípidios (g)	11	Lípidios (g)	25,5	Lípidios (g)	26,1
Carboidratos (g)	94,4	Carboidratos (g)	98,6	Carboidratos (g)	117,5	Carboidratos (g)	80,5	Carboidratos (g)	87,7
Fibra Alimentar (g)	12,4	Fibra Alimentar (g)	11,7	Fibra Alimentar (g)	14,9	Fibra Alimentar (g)	11,2	Fibra Alimentar (g)	10
Calcio (mg)	146,2	Calcio (mg)	154,1	Calcio (mg)	91,4	Calcio (mg)	87,3	Calcio (mg)	167,9
Magnésio (mg)	123,6	Magnésio (mg)	188,8	Magnésio (mg)	150,8	Magnésio (mg)	102,2	Magnésio (mg)	109,2
Ferro (mg)	3,6	Ferro (mg)	6,4	Ferro (mg)	5,7	Ferro (mg)	4,2	Ferro (mg)	2,9
Zinco (mg)	2,3	Zinco (mg)	4,5	Zinco (mg)	6,8	Zinco (mg)	1,9	Zinco (mg)	2,2
Retinol (mcg)	5,3	Retinol (mcg)	3	Retinol (mcg)	2	Retinol (mcg)	101,3	Retinol (mcg)	38,5
Vitamina C (mg)	79,8	Vitamina C (mg)	82,6	Vitamina C (mg)	22	Vitamina C (mg)	103,3	Vitamina C (mg)	31,1
23/04/18		24/04/18		25/04/18		26/04/18		27/04/18	
Energia (kcal)	766,4	Energia (kcal)	616,6	Energia (kcal)	815,2	Energia (kcal)	547,6	Energia (kcal)	640,7
Proteína (g)	18,4	Proteína (g)	33	Proteína (g)	37,8	Proteína (g)	38	Proteína (g)	30,7
Lípidios (g)	27,3	Lípidios (g)	10,6	Lípidios (g)	16,4	Lípidios (g)	11,2	Lípidios (g)	30,8
Carboidratos (g)	116,3	Carboidratos (g)	100,3	Carboidratos (g)	130	Carboidratos (g)	74,8	Carboidratos (g)	62,3
Fibra Alimentar (g)	14,3	Fibra Alimentar (g)	11,6	Fibra Alimentar (g)	12,9	Fibra Alimentar (g)	10,6	Fibra Alimentar (g)	10,3
Calcio (mg)	151,4	Calcio (mg)	103,1	Calcio (mg)	85,6	Calcio (mg)	119,5	Calcio (mg)	113,1
Magnésio (mg)	127,7	Magnésio (mg)	129,2	Magnésio (mg)	137,4	Magnésio (mg)	144,4	Magnésio (mg)	85,6
Ferro (mg)	3,4	Ferro (mg)	8,9	Ferro (mg)	5,3	Ferro (mg)	3,7	Ferro (mg)	3
Zinco (mg)	2,6	Zinco (mg)	5,3	Zinco (mg)	6,1	Zinco (mg)	2,7	Zinco (mg)	1,8
Retinol (mcg)	77,8	Retinol (mcg)	7.937,00	Retinol (mcg)	3,3	Retinol (mcg)	2,4	Retinol (mcg)	0
Vitamina C (mg)	45,3	Vitamina C (mg)	83,4	Vitamina C (mg)	21,8	Vitamina C (mg)	120,1	Vitamina C (mg)	30,9

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 previamente por nutricionista da Secretaria Municipal de Educação.

Ligar para a Divisão de Merenda Escolar no ramal 3381-6650 / 6982 para informações ou considerações.