



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

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
02/07/18 ARROZ FEIÃO PRETO FRANGO ENSOPADO POLENATA SALADA DE REPOLHO ROXO SALADA DE PEPINO MELÃO PICADO	03/07/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA CARNE MOLIDA COM SELETA PURÊ DE BATATA SALADA DE ALFACE ROXA SALADA DE BRÓCOLIS SALADA DE FRUTAS	04/07/18 ARROZ FEIÃO PRETO BIFE AO MOLHO C/ ERVILHA QUIBEBE SALADA DE AGRILÃO SALADA DE RABANETE BANANA	05/07/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA PEIXE A MILANESA JARDINEIRA DE LEGUMES SALADA DE ESCAROLA SALADA DE COUVE FLORES PONKAN	06/07/18 ARROZ FEIÃO PRETO CUBOS DE COPA LOMBO AO MOLHO ROTY FAROFIA DE CENOURA SALADA DE COUVE MANTEIGADA SALADA DE TOMATE CAQUI
09/07/18 ARROZ FEIÃO PRETO FRICASSÉ DE FRANGO BATATA PALHA SALADA DE REPOLHO VERDE SALADA DE BETERRABA COZIDA LARANJA	10/07/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA BARREADO FAROFIA DE COUVE SALADA DE ALFACE ROXA SALADA DE PEPINO SALADA DE FRUTAS	11/07/18 ARROZ FEIÃO PRETO BIFE AO MOLHO ROTY ESPINAFRE REFOGADO SALADA DE RÚCULA SALADA DE TOMATE BANANA	12/07/18 ARROZ FEIÃO CARIOCA ALMONDEGAS ASSADAS MACARRÃO PARA-FUSO AO SUGO SALADA DE ALFACE SALADA DE COUVE-FLORES COM MILHO PONKAN	13/07/18 SEXTA-FEIRA CONSELHO DE CLASSE
16/07/18 SEGUNDA-FEIRA FÉRIAS	17/07/18 TERÇA-FEIRA FÉRIAS	18/07/18 QUARTA-FEIRA FÉRIAS	19/07/18 QUINTA-FEIRA FÉRIAS	20/07/18 SEXTA-FEIRA FÉRIAS
23/07/18 SEGUNDA-FEIRA FÉRIAS	24/07/18 TERÇA-FEIRA FÉRIAS	25/07/18 QUARTA-FEIRA FÉRIAS	26/07/18 QUINTA-FEIRA FÉRIAS	27/07/18 SEXTA-FEIRA FÉRIAS
30/07/18 SEGUNDA-FEIRA REUNIÃO PEDAGÓGICA	31/07/18 TERÇA-FEIRA ARROZ FEIÃO CARIOCA FRANGO ASSADO CREME DE MILHO SALADA DE ALFACE SALADA DE BETERRABA RALADA KIWI	01/08/18 QUARTA-FEIRA ARROZ FEIÃO PRETO CUBOS DE CARNE A MARECHAL LEGUMES SAUTÉE SALADA DE ALFACE SALADA DE RABANETE MACÃ	02/08/18 QUINTA-FEIRA ARROZ FEIÃO CARIOCA ENSOPADO CAPIRIRA COUVE REFOGADA SALADA DE ACELGA SALADA DE TOMATE SALADA DE FRUTAS	03/08/18 SEXTA-FEIRA ARROZ FEIÃO PRETO LOMBO ASSADO ALPIM SAUTÉE SALADA DE AGRILÃO SALADA VINAGRETE MAMÃO PICADO

Os cardápios são definidos por meio de preceitos básicos da nutrição, das normatizações e objetivos estabelecidos pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), 6 a 10 anos.

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.

Rebeca V. D. Braun
Nutricionista CRN 8 - 6999
Secretaria Municipal de Educação
Município de São José dos Pinhais



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE - 6 A 10 ANOS

CARDÁPIO DO ALMOÇO

JULHO - INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
02/07/18		03/07/18		04/07/18		05/07/18		06/07/18	
Energia (kcal)	783,8	Energia (kcal)	863,1	Energia (kcal)	659,6	Energia (kcal)	673,8	Energia (kcal)	744,6
Proteína (g)	52,4	Proteína (g)	34,1	Proteína (g)	36	Proteína (g)	36,5	Proteína (g)	31,2
Lípidios (g)	23,4	Lípidios (g)	19,9	Lípidios (g)	20,7	Lípidios (g)	22,6	Lípidios (g)	24,5
Carboidratos (g)	90,5	Carboidratos (g)	140,7	Carboidratos (g)	85,2	Carboidratos (g)	83,5	Carboidratos (g)	103,5
Fibra Alimentar (g)	10,3	Fibra Alimentar (g)	14,8	Fibra Alimentar (g)	12,9	Fibra Alimentar (g)	11,2	Fibra Alimentar (g)	17,2
Calcio (mg)	77,8	Calcio (mg)	226	Calcio (mg)	126,6	Calcio (mg)	96,5	Calcio (mg)	117
Magnésio (mg)	156	Magnésio (mg)	151,8	Magnésio (mg)	132,8	Magnésio (mg)	94,9	Magnésio (mg)	106,2
Ferro (mg)	4,9	Ferro (mg)	5,9	Ferro (mg)	6,4	Ferro (mg)	4,1	Ferro (mg)	3,1
Zinco (mg)	6,3	Zinco (mg)	4,1	Zinco (mg)	4,9	Zinco (mg)	1,7	Zinco (mg)	1,9
Retinol (mcg)	17,6	Retinol (mcg)	109,1	Retinol (mcg)	3	Retinol (mcg)	0	Retinol (mcg)	0
Vitamina C (mg)	30,1	Vitamina C (mg)	105,3	Vitamina C (mg)	41,9	Vitamina C (mg)	76,6	Vitamina C (mg)	78,6
09/07/18		10/07/18		11/07/18		12/07/18		13/07/18	
Energia (kcal)	751,7	Energia (kcal)	859,8	Energia (kcal)	621,2	Energia (kcal)	706,6		
Proteína (g)	18,4	Proteína (g)	37,9	Proteína (g)	34,7	Proteína (g)	37,8		
Lípidios (g)	27,3	Lípidios (g)	23,9	Lípidios (g)	18,8	Lípidios (g)	10,6		
Carboidratos (g)	112	Carboidratos (g)	126	Carboidratos (g)	81	Carboidratos (g)	115,8		
Fibra Alimentar (g)	14	Fibra Alimentar (g)	12,7	Fibra Alimentar (g)	11,7	Fibra Alimentar (g)	10,6		
Calcio (mg)	149,2	Calcio (mg)	126,1	Calcio (mg)	168,2	Calcio (mg)	78,6		
Magnésio (mg)	117,8	Magnésio (mg)	151,5	Magnésio (mg)	187,4	Magnésio (mg)	110,2		
Ferro (mg)	3,2	Ferro (mg)	7	Ferro (mg)	5,2	Ferro (mg)	4,8		
Zinco (mg)	2,6	Zinco (mg)	4,8	Zinco (mg)	4,5	Zinco (mg)	5,5		
Retinol (mcg)	77,8	Retinol (mcg)	3,3	Retinol (mcg)	3	Retinol (mcg)	1,7		
Vitamina C (mg)	59	Vitamina C (mg)	93,6	Vitamina C (mg)	45,7	Vitamina C (mg)	73,9		
16/07/18		17/07/18		18/07/18		19/07/18		20/07/18	
FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS	
23/07/18		24/07/18		25/07/18		26/07/18		27/07/18	
FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS	
30/07/18		31/07/18		01/08/18		02/08/18		03/08/18	
Energia (kcal)		Energia (kcal)	834,7	Energia (kcal)	516,9	Energia (kcal)	654,8	Energia (kcal)	909,1
Proteína (g)		Proteína (g)	55	Proteína (g)	33,9	Proteína (g)	33,4	Proteína (g)	39,6
Lípidios (g)		Lípidios (g)	28,8	Lípidios (g)	9,7	Lípidios (g)	10,7	Lípidios (g)	39,6
Carboidratos (g)		Carboidratos (g)	87,9	Carboidratos (g)	74,9	Carboidratos (g)	110,1	Carboidratos (g)	101,5
Fibra Alimentar (g)		Fibra Alimentar (g)	11,2	Fibra Alimentar (g)	12,6	Fibra Alimentar (g)	12,2	Fibra Alimentar (g)	12,4
Calcio (mg)		Calcio (mg)	226,9	Calcio (mg)	88,5	Calcio (mg)	188,7	Calcio (mg)	133,4
Magnésio (mg)		Magnésio (mg)	170,3	Magnésio (mg)	110,3	Magnésio (mg)	167,7	Magnésio (mg)	136,8
Ferro (mg)		Ferro (mg)	5,3	Ferro (mg)	5	Ferro (mg)	4,3	Ferro (mg)	3,9
Zinco (mg)		Zinco (mg)	6,5	Zinco (mg)	6,3	Zinco (mg)	2,6	Zinco (mg)	2
Retinol (mcg)		Retinol (mcg)	104,4	Retinol (mcg)	2	Retinol (mcg)	5,3	Retinol (mcg)	101,3
Vitamina C (mg)		Vitamina C (mg)	87,4	Vitamina C (mg)	18,2	Vitamina C (mg)	157,1	Vitamina C (mg)	122,2

REUNIÃO PEDAGÓGICA

Rebeca V. D. Braun
Nutricionista CRN 3 - 9599
Secret. Mun. de Educação
Maringá 07/9/18

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.