



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

**CARDÁPIO DO ALMOÇO**  
**AGOSTO**

| SEGUNDA-FEIRA   | TERÇA-FEIRA  | QUARTA-FEIRA  | QUINTA-FEIRA  | SEXTA-FEIRA   |
|---|--|---|---|---|
| 06/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO PRETO<br>ISCAS DE FRANGO AO SUGO<br>POLENTA<br>SALADA DE REPOLHO<br>SALADA DE RABANETE<br>LARANJA                | 07/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO CARIOCA<br>ISCAS DE CARNE ACEBOLADAS<br>JARDINEIRA DE LEGUMES<br>SALADA DE ALFACE<br>SALADA DE TOMATE<br>BANANA | 08/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO PRETO<br>ENSOPADO RURAL<br>FAROPA COM COUVE<br>SALADA DE REPOLHO ROXO<br>SALADA DE BRÓCOLIS<br>SALADA DE FRUTAS            | 09/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO CARIOCA<br>QUIBE DE FORMA<br>CHUCHU SAUTÉ<br>SALADA DE ALMEIRÃO<br>SALADA DE BETERRABA COZIDA<br>MAÇÃ                    | 10/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO PRETO<br>CUBOS DE COPA LOMBO AO SUGO<br>COUVE FLOR COM CHEIRO VERDE<br>SALADA DE RÚCULA<br>SALADA VINAGRETE<br>MELANCIA    |
| 13/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO PRETO<br>FRANGO ASSADO<br>FAROPA DE LEGUMES<br>SALADA DE ESCAROLA<br>SALADA DE TOMATE<br>MELÃO                   | 14/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO CARIOCA<br>BIFE AO MOLHO ROTY<br>COUVE REFOGADA<br>SALADA DE REPOLHO<br>SALADA DE TABULE<br>BANANA              | 15/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO PRETO<br>PEIXE A MILANESA<br>REPOLHO REFOGADO<br>SALADA DE ALFACE<br>SALADA DE CENOURA COZIDA<br>SALADA DE FRUTAS          | 16/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO CARIOCA<br>STROGONOFF DE CARNE COM CHAMPIGNON<br>BATATA PALHA<br>SALADA DE AGRILÃO<br>SALADA DE TOMATE CEREJA<br>MORGOTE | 17/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO PRETO<br>CUBOS DE COPA LOMBO A PARISIENSE<br>AIPIM SAUTÉ<br>SALADA DE ACELGA<br>SALADA DE MILHO E RABANETE RALADO<br>MAMÃO |
| 20/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO PRETO<br>SASSAMI GRELHADO<br>CREME DE MILHO<br>SALADA DE COUVE MANTEIGA<br>SALADA DE BETERRABA COZIDA<br>LARANJA | 21/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO CARIOCA<br>CARNE MOIDA C/ SELETA<br>PURÊ DE BATATA<br>SALADA DE ALFACE<br>SALADA DE TOMATE<br>BANANA            | 22/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO PRETO<br>ISCAS DE FIGADO ACEBOLADA<br>BATATA SALSA SAUTÉ<br>SALADA DE REPOLHO ROXO<br>SALADA DE PEPINO<br>SALADA DE FRUTAS | 23/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO CARIOCA<br>BIFE COM ERVILHAS<br>LEGUMES REFOGADOS<br>SALADA DE ALFACE ROXA<br>SALADA DE BRÓCOLIS<br>MELANCIA             | 24/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO PRETO<br>COPA LOMBO AO MOLHO ROTY<br>CENOURA COM CHEIRO VERDE<br>SALADA DE RÚCULA<br>SALADA TABULE<br>KIWI                 |
| 27/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO PRETO<br>ENSOPADO CAPIRA<br>FAROPA COLORIDA<br>SALADA DE ESCAROLA<br>SALADA VINAGRETE<br>LARANJA                 | 28/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO CARIOCA<br>ALMÔNDEGA AO SUGO<br>MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO<br>SALADA DE ALFACE<br>SALADA DE TOMATE<br>BANANA    | 29/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO PRETO<br>BIFE ACEBOLADO<br>ABOBRINHA COM TOMATE<br>SALADA DE REPOLHO<br>SALADA DE CENOURA COZIDA<br>SALADA DE FRUTAS       | 30/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO CARIOCA<br>PEIXE NO FUBÁ<br>BRÓCOLIS REFOGADO<br>SALADA DE ALFACE ROXA<br>SALADA DE PEPINO<br>MORGOTE                    | 31/08/18<br>ARROZ<br>FEIÃO PRETO<br>BIFE DE COPA LOMBO AO SUGO<br>REPOLHO ESPECIAL<br>SALADA DE AGRILÃO<br>SALADA DE COUVE-FLOR COM MILHO<br>MELÃO    |

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 possuem aluno que almoçam 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 3 - 5999  
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  
AGOSTO - INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| SEGUNDA-FEIRA       |       | TERÇA-FEIRA         |       | QUARTA-FEIRA        |          | QUINTA-FEIRA        |       | SEXTA-FEIRA         |       |
|---------------------|-------|---------------------|-------|---------------------|----------|---------------------|-------|---------------------|-------|
| 06/08/18            |       | 07/08/18            |       | 08/08/18            |          | 09/08/18            |       | 10/08/18            |       |
| Energia (kcal)      | 627,5 | Energia (kcal)      | 568,1 | Energia (kcal)      | 777,2    | Energia (kcal)      | 552,4 | Energia (kcal)      | 576,2 |
| Proteína (g)        | 30,1  | Proteína (g)        | 32,5  | Proteína (g)        | 35,8     | Proteína (g)        | 25,9  | Proteína (g)        | 23,20 |
| Lípidios (g)        | 20,6  | Lípidios (g)        | 18,6  | Lípidios (g)        | 11,2     | Lípidios (g)        | 17,5  | Lípidios (g)        | 23,3  |
| Carboidratos (g)    | 80,1  | Carboidratos (g)    | 67,7  | Carboidratos (g)    | 137,6    | Carboidratos (g)    | 72,9  | Carboidratos (g)    | 56,9  |
| Fibra Alimentar (g) | 9,4   | Fibra Alimentar (g) | 9,5   | Fibra Alimentar (g) | 15       | Fibra Alimentar (g) | 9,6   | Fibra Alimentar (g) | 9,4   |
| Cálcio (mg)         | 60,1  | Cálcio (mg)         | 76    | Cálcio (mg)         | 181,5    | Cálcio (mg)         | 67    | Cálcio (mg)         | 131,4 |
| Magnésio (mg)       | 105,4 | Magnésio (mg)       | 110,2 | Magnésio (mg)       | 161,9    | Magnésio (mg)       | 107,5 | Magnésio (mg)       | 98,6  |
| Ferro (mg)          | 3,1   | Ferro (mg)          | 4,7   | Ferro (mg)          | 6        | Ferro (mg)          | 4,4   | Ferro (mg)          | 4,2   |
| Zinco (mg)          | 3     | Zinco (mg)          | 6,2   | Zinco (mg)          | 6,3      | Zinco (mg)          | 6,3   | Zinco (mg)          | 5,6   |
| Retinol (mcg)       | 10    | Retinol (mcg)       | 2     | Retinol (mcg)       | 5,3      | Retinol (mcg)       | 104,3 | Retinol (mcg)       | 0     |
| Vitamina C (mg)     | 11,5  | Vitamina C (mg)     | 29,9  | Vitamina C (mg)     | 127,7    | Vitamina C (mg)     | 12,3  | Vitamina C (mg)     | 47,7  |
| 13/08/18            |       | 14/08/18            |       | 15/08/18            |          | 16/08/18            |       | 17/08/18            |       |
| Energia (kcal)      | 776,5 | Energia (kcal)      | 648,6 | Energia (kcal)      | 731,7    | Energia (kcal)      | 786,4 | Energia (kcal)      | 666,2 |
| Proteína (g)        | 51,9  | Proteína (g)        | 33,5  | Proteína (g)        | 37       | Proteína (g)        | 38,2  | Proteína (g)        | 16,3  |
| Lípidios (g)        | 22,2  | Lípidios (g)        | 18,3  | Lípidios (g)        | 20       | Lípidios (g)        | 29    | Lípidios (g)        | 18,4  |
| Carboidratos (g)    | 91,7  | Carboidratos (g)    | 62,2  | Carboidratos (g)    | 105      | Carboidratos (g)    | 95,1  | Carboidratos (g)    | 111   |
| Fibra Alimentar (g) | 11,6  | Fibra Alimentar (g) | 9,6   | Fibra Alimentar (g) | 12,8     | Fibra Alimentar (g) | 9,5   | Fibra Alimentar (g) | 12,1  |
| Cálcio (mg)         | 105,5 | Cálcio (mg)         | 143,9 | Cálcio (mg)         | 110,9    | Cálcio (mg)         | 202,5 | Cálcio (mg)         | 165   |
| Magnésio (mg)       | 153,1 | Magnésio (mg)       | 122,9 | Magnésio (mg)       | 109,7    | Magnésio (mg)       | 125,2 | Magnésio (mg)       | 141,9 |
| Ferro (mg)          | 5,2   | Ferro (mg)          | 4,9   | Ferro (mg)          | 3,6      | Ferro (mg)          | 6,9   | Ferro (mg)          | 3,1   |
| Zinco (mg)          | 6     | Zinco (mg)          | 4,3   | Zinco (mg)          | 1,9      | Zinco (mg)          | 6,9   | Zinco (mg)          | 2,3   |
| Retinol (mcg)       | 17,6  | Retinol (mcg)       | 3     | Retinol (mcg)       | 0        | Retinol (mcg)       | 45,2  | Retinol (mcg)       | 163,8 |
| Vitamina C (mg)     | 39,5  | Vitamina C (mg)     | 76,8  | Vitamina C (mg)     | 81,7     | Vitamina C (mg)     | 66,4  | Vitamina C (mg)     | 100,2 |
| 20/08/18            |       | 21/08/18            |       | 22/08/18            |          | 23/08/18            |       | 24/08/18            |       |
| Energia (kcal)      | 603,4 | Energia (kcal)      | 719,9 | Energia (kcal)      | 803,3    | Energia (kcal)      | 507,9 | Energia (kcal)      | 600,4 |
| Proteína (g)        | 37,1  | Proteína (g)        | 31,7  | Proteína (g)        | 33,9     | Proteína (g)        | 30,2  | Proteína (g)        | 30,2  |
| Lípidios (g)        | 15,4  | Lípidios (g)        | 21,7  | Lípidios (g)        | 20,1     | Lípidios (g)        | 14,8  | Lípidios (g)        | 14,8  |
| Carboidratos (g)    | 78,3  | Carboidratos (g)    | 100,6 | Carboidratos (g)    | 124,4    | Carboidratos (g)    | 60,5  | Carboidratos (g)    | 64    |
| Fibra Alimentar (g) | 10,2  | Fibra Alimentar (g) | 11,3  | Fibra Alimentar (g) | 10,4     | Fibra Alimentar (g) | 10,5  | Fibra Alimentar (g) | 11    |
| Cálcio (mg)         | 187,1 | Cálcio (mg)         | 163,4 | Cálcio (mg)         | 131,6    | Cálcio (mg)         | 123,8 | Cálcio (mg)         | 111,1 |
| Magnésio (mg)       | 133,2 | Magnésio (mg)       | 98,9  | Magnésio (mg)       | 115,1    | Magnésio (mg)       | 121,3 | Magnésio (mg)       | 86    |
| Ferro (mg)          | 3     | Ferro (mg)          | 5,4   | Ferro (mg)          | 11,6     | Ferro (mg)          | 6,1   | Ferro (mg)          | 2,7   |
| Zinco (mg)          | 2,9   | Zinco (mg)          | 1,9   | Zinco (mg)          | 5,2      | Zinco (mg)          | 4,5   | Zinco (mg)          | 1,6   |
| Retinol (mcg)       | 88,8  | Retinol (mcg)       | 125,7 | Retinol (mcg)       | 8,059,10 | Retinol (mcg)       | 3     | Retinol (mcg)       | 0     |
| Vitamina C (mg)     | 37,4  | Vitamina C (mg)     | 47,1  | Vitamina C (mg)     | 103,1    | Vitamina C (mg)     | 29,9  | Vitamina C (mg)     | 32,5  |
| 27/08/18            |       | 28/08/18            |       | 29/08/18            |          | 30/08/18            |       | 31/08/18            |       |
| Energia (kcal)      | 653,7 | Energia (kcal)      | 728,5 | Energia (kcal)      | 691,5    | Energia (kcal)      | 578   | Energia (kcal)      | 639,1 |
| Proteína (g)        | 35,2  | Proteína (g)        | 36,3  | Proteína (g)        | 32,5     | Proteína (g)        | 35,6  | Proteína (g)        | 23,20 |
| Lípidios (g)        | 13,9  | Lípidios (g)        | 16,5  | Lípidios (g)        | 18,1     | Lípidios (g)        | 18,1  | Lípidios (g)        | 25,4  |
| Carboidratos (g)    | 97    | Carboidratos (g)    | 107,4 | Carboidratos (g)    | 96,2     | Carboidratos (g)    | 69,7  | Carboidratos (g)    | 67    |
| Fibra Alimentar (g) | 11,9  | Fibra Alimentar (g) | 9,8   | Fibra Alimentar (g) | 11,2     | Fibra Alimentar (g) | 9,8   | Fibra Alimentar (g) | 10,5  |
| Cálcio (mg)         | 102,3 | Cálcio (mg)         | 77,4  | Cálcio (mg)         | 85,8     | Cálcio (mg)         | 95,7  | Cálcio (mg)         | 161,8 |
| Magnésio (mg)       | 123,3 | Magnésio (mg)       | 123,3 | Magnésio (mg)       | 119,9    | Magnésio (mg)       | 92,5  | Magnésio (mg)       | 109,4 |
| Ferro (mg)          | 4,6   | Ferro (mg)          | 5,3   | Ferro (mg)          | 4,4      | Ferro (mg)          | 4,6   | Ferro (mg)          | 5,5   |
| Zinco (mg)          | 2,5   | Zinco (mg)          | 6     | Zinco (mg)          | 4,2      | Zinco (mg)          | 1,6   | Zinco (mg)          | 6     |
| Retinol (mcg)       | 51,5  | Retinol (mcg)       | 3,3   | Retinol (mcg)       | 3        | Retinol (mcg)       | 1,1   | Retinol (mcg)       | 5,1   |
| Vitamina C (mg)     | 22,9  | Vitamina C (mg)     | 30,6  | Vitamina C (mg)     | 69,7     | Vitamina C (mg)     | 73,1  | Vitamina C (mg)     | 66,2  |

*[Handwritten signature]*  
13/08/2018

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 previamente por nutricionista da Secretaria Municipal de Educação.  
Ligar para a Divisão de Merenda Escolar no ramal 3381-6650 / 6982 para informações ou considerações.

*[Handwritten signature]*  
Rebeca V. D. Braun  
Nutricionista CRN 8 - 5599  
Secr. Mun. de Educação  
Marcelina 019199