



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO LANCHE URBANO + NOTURNO
AGOSTO

PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
MANHÃ E TARDE	SUCO DE ACEROLA COM LARANJA PÃO DE CENTEIO COM MANTEIGA BANANA	CANIÇA MAÇÃ	SOPA CANJA MORGOTE	CHÁ DE ERVA CIDREIRA BOLO FORMIGUEIRO	SUCO DE UVA PÃO DE CENTEIO COM CARNE MOIDA REFOGADA
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
13/08/18	14/08/18	15/08/18	16/08/18	17/08/18	
MANHÃ E TARDE	IOGURTE DE CÔCO BISCOITO DE CHOCOLATE INTEGRAL MAÇÃ	SUCO DE MORANGO PÃO DE QUEIJO MORGOTE	CHÁ MATE PÃO DE AVEIA COM DOCE DE ABOBORA	PURÊ DE BATATA COM CARNE MOIDA BANANA	ACHOCOLATADO BOLO DE CENOURA
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
20/08/18	21/08/18	22/08/18	23/08/18	24/08/18	
MANHÃ E TARDE	CHÁ MATE PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	CAPPUCINO CHINEQUE INTEGRAL DE BANANA	SUCO DE MARACUJÁ PÃO DE CENTEIO COM PEITO DE PERU MORGOTE	BATIDA COM MORANGO BISCOITO MAISENA INTEGRAL MAÇÃ	SOPA DE LEGUMES, MACARRÃO E CARNE LARANJA
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
27/08/18	28/08/18	29/08/18	30/08/18	31/08/18	
MANHÃ E TARDE	CAFÉ COM LEITE TORTA MESCCLADA DE BANANA	POLENTA COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES MORGOTE	SALADA DE FRUTAS BOLACHA DE NATA	SUCO DE LARANJA PIZZA INTEGRAL COM FRIOS, TOMATE E CENOURA	CHÁ DE CIDREIRA COM LIMÃO PÃO DE MEL MAÇÃ

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 urbanas com período parcial 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. Brito
Nutricionista CRN 8-5999
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 LANCHE URBANO
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)	421	Energia (kcal)	352,9	Energia (kcal)	199	Energia (kcal)	359,8	Energia (kcal)	433,3
Proteína (g)	5,5	Proteína (g)	9,4	Proteína (g)	14,1	Proteína (g)	7,8	Proteína (g)	20,1
Lípidios (g)	19,1	Lípidios (g)	9,4	Lípidios (g)	3,2	Lípidios (g)	6	Lípidios (g)	9,8
Carboidratos (g)	58,3	Carboidratos (g)	58,1	Carboidratos (g)	29,3	Carboidratos (g)	80,4	Carboidratos (g)	61,4
Fibra Alimentar (g)	2,9	Fibra Alimentar (g)	2,2	Fibra Alimentar (g)	3,5	Fibra Alimentar (g)	0,9	Fibra Alimentar (g)	2,2
Calcio (mg)	20,8	Calcio (mg)	233,2	Calcio (mg)	37,5	Calcio (mg)	17,6	Calcio (mg)	23,1
Magnésio (mg)	21,5	Magnésio (mg)	27	Magnésio (mg)	55,6	Magnésio (mg)	13	Magnésio (mg)	38,3
Ferro (mg)	0,8	Ferro (mg)	0,3	Ferro (mg)	0,8	Ferro (mg)	0,4	Ferro (mg)	2,2
Zinco (mg)	0,6	Zinco (mg)	0,9	Zinco (mg)	0,8	Zinco (mg)	0,3	Zinco (mg)	2,5
Retinol (mcg)	208,7	Retinol (mcg)	93,9	Retinol (mcg)	1	Retinol (mcg)	13,7	Retinol (mcg)	26
Vitamina C (mg)	1980,00	Vitamina C (mg)	0,1	Vitamina C (mg)	52,1	Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	2,5
13/08/18		14/08/18		15/08/18		16/08/18		17/08/18	
Energia (kcal)	354,5	Energia (kcal)	377,8	Energia (kcal)	296,6	Energia (kcal)	278,9	Energia (kcal)	505,6
Proteína (g)	8,4	Proteína (g)	3,9	Proteína (g)	6,5	Proteína (g)	6,4	Proteína (g)	13,6
Lípidios (g)	11,1	Lípidios (g)	12,7	Lípidios (g)	4,2	Lípidios (g)	8,7	Lípidios (g)	14,8
Carboidratos (g)	55,3	Carboidratos (g)	62,2	Carboidratos (g)	58,3	Carboidratos (g)	44,2	Carboidratos (g)	81,7
Fibra Alimentar (g)	1,8	Fibra Alimentar (g)	1,6	Fibra Alimentar (g)	1,5	Fibra Alimentar (g)	3,7	Fibra Alimentar (g)	2,8
Calcio (mg)	151,5	Calcio (mg)	90,2	Calcio (mg)	56,4	Calcio (mg)	91,5	Calcio (mg)	274,6
Magnésio (mg)	0	Magnésio (mg)	12,9	Magnésio (mg)	24,6	Magnésio (mg)	16	Magnésio (mg)	37,8
Ferro (mg)	0	Ferro (mg)	0,4	Ferro (mg)	0,8	Ferro (mg)	0,3	Ferro (mg)	0,7
Zinco (mg)	0	Zinco (mg)	0,4	Zinco (mg)	0,7	Zinco (mg)	0,4	Zinco (mg)	1,2
Retinol (mcg)	0	Retinol (mcg)	43,2	Retinol (mcg)	38,3	Retinol (mcg)	107	Retinol (mcg)	171,8
Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	39	Vitamina C (mg)	0,1	Vitamina C (mg)	17,1	Vitamina C (mg)	1
20/08/18		21/08/18		22/08/18		23/08/18		24/08/18	
Energia (kcal)	305,9	Energia (kcal)	443,7	Energia (kcal)	317,7	Energia (kcal)	351	Energia (kcal)	201,5
Proteína (g)	8,9	Proteína (g)	15,7	Proteína (g)	11,1	Proteína (g)	10,1	Proteína (g)	14,1
Lípidios (g)	9,1	Lípidios (g)	14,1	Lípidios (g)	3	Lípidios (g)	12,1	Lípidios (g)	4,8
Carboidratos (g)	48,5	Carboidratos (g)	70,8	Carboidratos (g)	63,1	Carboidratos (g)	51,1	Carboidratos (g)	25,6
Fibra Alimentar (g)	5,1	Fibra Alimentar (g)	9,1	Fibra Alimentar (g)	2,9	Fibra Alimentar (g)	1,6	Fibra Alimentar (g)	1,5
Calcio (mg)	86	Calcio (mg)	277,2	Calcio (mg)	30,7	Calcio (mg)	231,8	Calcio (mg)	29,2
Magnésio (mg)	13,6	Magnésio (mg)	38,2	Magnésio (mg)	30,7	Magnésio (mg)	20,1	Magnésio (mg)	20,8
Ferro (mg)	0,4	Ferro (mg)	0,8	Ferro (mg)	1,2	Ferro (mg)	0,1	Ferro (mg)	1,2
Zinco (mg)	0,7	Zinco (mg)	1,1	Zinco (mg)	0,7	Zinco (mg)	0,7	Zinco (mg)	2,5
Retinol (mcg)	-76,2	Retinol (mcg)	133,6	Retinol (mcg)	23,9	Retinol (mcg)	93,9	Retinol (mcg)	1
Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	2	Vitamina C (mg)	41,2	Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	55,8
27/08/18		28/08/18		29/08/18		30/08/18		31/08/18	
Energia (kcal)	553,8	Energia (kcal)	273,5	Energia (kcal)	317,1	Energia (kcal)	317,4	Energia (kcal)	285,8
Proteína (g)	15,7	Proteína (g)	17,9	Proteína (g)	1,6	Proteína (g)	13,9	Proteína (g)	3,5
Lípidios (g)	19,4	Lípidios (g)	4,3	Lípidios (g)	0,1	Lípidios (g)	8,3	Lípidios (g)	6,7
Carboidratos (g)	82,3	Carboidratos (g)	41,2	Carboidratos (g)	40,5	Carboidratos (g)	47,2	Carboidratos (g)	53,9
Fibra Alimentar (g)	4,9	Fibra Alimentar (g)	1,7	Fibra Alimentar (g)	2,4	Fibra Alimentar (g)	4,7	Fibra Alimentar (g)	0,2
Calcio (mg)	399,6	Calcio (mg)	25,1	Calcio (mg)	28,5	Calcio (mg)	211,1	Calcio (mg)	41,6
Magnésio (mg)	80,1	Magnésio (mg)	31,6	Magnésio (mg)	28,2	Magnésio (mg)	11,4	Magnésio (mg)	1,2
Ferro (mg)	2,5	Ferro (mg)	1,1	Ferro (mg)	0,4	Ferro (mg)	0,8	Ferro (mg)	0,7
Zinco (mg)	1,6	Zinco (mg)	0,5	Zinco (mg)	0,2	Zinco (mg)	1,1	Zinco (mg)	0
Retinol (mcg)	231,4	Retinol (mcg)	15,4	Retinol (mcg)	0	Retinol (mcg)	56,4	Retinol (mcg)	0
Vitamina C (mg)	3,5	Vitamina C (mg)	4,2	Vitamina C (mg)	59	Vitamina C (mg)	73,8	Vitamina C (mg)	3,8

Rebecca V. D. Braun
Nutricionista CRN 8 - 6599
Sect. Mun. de Educação
Matrícula 019159

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.