



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

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
03/12/18		04/12/18		05/12/18		06/12/18		07/12/18	
Energia (kcal)	726	Energia (kcal)	650,3	Energia (kcal)	849,2	Energia (kcal)	627	Energia (kcal)	564
Proteína (g)	50	Proteína (g)	32,1	Proteína (g)	38,5	Proteína (g)	36,2	Proteína (g)	29,5
Lípidios (g)	21,5	Lípidios (g)	12,7	Lípidios (g)	22,5	Lípidios (g)	20,1	Lípidios (g)	22,9
Carboidratos (g)	81,2	Carboidratos (g)	100,6	Carboidratos (g)	126,2	Carboidratos (g)	78	Carboidratos (g)	61,2
Fibra Alimentar (g)	11,2	Fibra Alimentar (g)	9,5	Fibra Alimentar (g)	13,6	Fibra Alimentar (g)	9,9	Fibra Alimentar (g)	10,4
Cálcio (mg)	93,7	Cálcio (mg)	106,9	Cálcio (mg)	125	Cálcio (mg)	100	Cálcio (mg)	79,3
Magnésio (mg)	144	Magnésio (mg)	102,4	Magnésio (mg)	146,9	Magnésio (mg)	103	Magnésio (mg)	90
Ferro (mg)	4,5	Ferro (mg)	5,4	Ferro (mg)	5,8	Ferro (mg)	4,1	Ferro (mg)	2,5
Zinco (mg)	6	Zinco (mg)	3,6	Zinco (mg)	4,9	Zinco (mg)	1,7	Zinco (mg)	1,9
Retinol (mcg)	17,6	Retinol (mcg)	2,1	Retinol (mcg)	3,3	Retinol (mcg)	0	Retinol (mcg)	0
Vitamina C (mg)	23,3	Vitamina C (mg)	35	Vitamina C (mg)	99,2	Vitamina C (mg)	53,1	Vitamina C (mg)	10,5
10/12/18		11/12/18		12/12/18		13/12/18		14/12/18	
Energia (kcal)	530	Energia (kcal)	528,6	Energia (kcal)	740,1	Energia (kcal)	729	CONSELHO DE CLASSE	
Proteína (g)	33	Proteína (g)	31,5	Proteína (g)	34,7	Proteína (g)	36,6		
Lípidios (g)	10,5	Lípidios (g)	18,9	Lípidios (g)	12,6	Lípidios (g)	16,6		
Carboidratos (g)	77,1	Carboidratos (g)	57,1	Carboidratos (g)	124,7	Carboidratos (g)	109		
Fibra Alimentar (g)	10,8	Fibra Alimentar (g)	8,3	Fibra Alimentar (g)	12,8	Fibra Alimentar (g)	10		
Cálcio (mg)	168	Cálcio (mg)	91,6	Cálcio (mg)	136,1	Cálcio (mg)	72,5		
Magnésio (mg)	144	Magnésio (mg)	102,1	Magnésio (mg)	129,5	Magnésio (mg)	107		
Ferro (mg)	3,8	Ferro (mg)	5,6	Ferro (mg)	10	Ferro (mg)	4,9		
Zinco (mg)	2,5	Zinco (mg)	4,2	Zinco (mg)	5,6	Zinco (mg)	5,6		
Retinol (mcg)	5,3	Retinol (mcg)	8,1	Retinol (mcg)	7,937,00	Retinol (mcg)	3,3		
Vitamina C (mg)	104	Vitamina C (mg)	20,2	Vitamina C (mg)	87,8	Vitamina C (mg)	43,7		
17/12/18		18/12/18		19/12/18		20/12/18		21/12/18	
Energia (kcal)	514	Energia (kcal)	580,3	Energia (kcal)	814	Energia (kcal)	786	FÉRIAS	
Proteína (g)	36,9	Proteína (g)	30,2	Proteína (g)	32,6	Proteína (g)	37,9		
Lípidios (g)	10,6	Lípidios (g)	19,9	Lípidios (g)	21,8	Lípidios (g)	28,9		
Carboidratos (g)	68,2	Carboidratos (g)	70,4	Carboidratos (g)	125,1	Carboidratos (g)	95,3		
Fibra Alimentar (g)	9,1	Fibra Alimentar (g)	9,9	Fibra Alimentar (g)	13,1	Fibra Alimentar (g)	8,8		
Cálcio (mg)	100	Cálcio (mg)	84,2	Cálcio (mg)	94,5	Cálcio (mg)	159		
Magnésio (mg)	134	Magnésio (mg)	112,8	Magnésio (mg)	145,1	Magnésio (mg)	126		
Ferro (mg)	3,7	Ferro (mg)	4,9	Ferro (mg)	3,6	Ferro (mg)	5,8		
Zinco (mg)	2,4	Zinco (mg)	4	Zinco (mg)	3,4	Zinco (mg)	6,6		
Retinol (mcg)	2,4	Retinol (mcg)	2,7	Retinol (mcg)	10	Retinol (mcg)	45,2		
Vitamina C (mg)	43,5	Vitamina C (mg)	30,4	Vitamina C (mg)	69,8	Vitamina C (mg)	14,3		



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
Rebeca V. D. Braun
Nutricionista CRN 9 - 6999
Secr. Mun. de Educação
Matrícula 019189