



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO CONTRA TURNO RURAL  
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)	397	Energia (kcal)	338	Energia (kcal)	313	Energia (kcal)	348	Energia (kcal)	334
Proteína (g)	5,1	Proteína (g)	4,6	Proteína (g)	10,7	Proteína (g)	10,1	Proteína (g)	6,9
Lípidios (g)	19,1	Lípidios (g)	5	Lípidios (g)	5	Lípidios (g)	14,4	Lípidios (g)	7
Carboidratos (g)	52,3	Carboidratos (g)	28,8	Carboidratos (g)	56,9	Carboidratos (g)	44,8	Carboidratos (g)	26,8
Fibra Alimentar (g)	2	Fibra Alimentar (g)	0	Fibra Alimentar (g)	2,3	Fibra Alimentar (g)	1,9	Fibra Alimentar (g)	0,5
Cálcio (mg)	20,8	Cálcio (mg)	162	Cálcio (mg)	83,1	Cálcio (mg)	232	Cálcio (mg)	242
Magnésio (mg)	21,5	Magnésio (mg)	0	Magnésio (mg)	37,7	Magnésio (mg)	20,1	Magnésio (mg)	30
Ferro (mg)	0,8	Ferro (mg)	0	Ferro (mg)	1	Ferro (mg)	0,1	Ferro (mg)	0,2
Zinco (mg)	0,6	Zinco (mg)	0	Zinco (mg)	1,2	Zinco (mg)	0,7	Zinco (mg)	0,7
Retinol (mcg)	209	Retinol (mcg)	231	Retinol (mcg)	38,3	Retinol (mcg)	93,9	Retinol (mcg)	93,9
Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	13	Vitamina C (mg)	53,8	Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	37
10/12/18		11/12/18		12/12/18		13/12/18		14/12/18	
Energia (kcal)	363	Energia (kcal)	330,4	Energia (kcal)	337	Energia (kcal)	242	CONSELHO DE CLASSE	
Proteína (g)	11	Proteína (g)	8	Proteína (g)	7,2	Proteína (g)	5,3		
Lípidios (g)	13,1	Lípidios (g)	8,5	Lípidios (g)	5,4	Lípidios (g)	5,3		
Carboidratos (g)	51	Carboidratos (g)	56,3	Carboidratos (g)	65,3	Carboidratos (g)	47,5		
Fibra Alimentar (g)	4,5	Fibra Alimentar (g)	2,2	Fibra Alimentar (g)	1,5	Fibra Alimentar (g)	2,2		
Cálcio (mg)	238	Cálcio (mg)	103,1	Cálcio (mg)	94,6	Cálcio (mg)	26,1		
Magnésio (mg)	30	Magnésio (mg)	24,8	Magnésio (mg)	27,5	Magnésio (mg)	5,2		
Ferro (mg)	0,6	Ferro (mg)	0,5	Ferro (mg)	0,8	Ferro (mg)	0,1		
Zinco (mg)	0,7	Zinco (mg)	0,9	Zinco (mg)	0,8	Zinco (mg)	0,1		
Retinol (mcg)	93,9	Retinol (mcg)	72,6	Retinol (mcg)	45,5	Retinol (mcg)	0		
Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	53,7	Vitamina C (mg)	0,1	Vitamina C (mg)	19,1		
17/12/18		18/12/18		19/12/18		20/12/18		21/12/18	
Energia (kcal)	199	Energia (kcal)	357,7	Energia (kcal)	403	Energia (kcal)	353	FÉRIAS	
Proteína (g)	0,6	Proteína (g)	6,9	Proteína (g)	7	Proteína (g)	7,5		
Lípidios (g)	0,6	Lípidios (g)	7	Lípidios (g)	19,8	Lípidios (g)	7,7		
Carboidratos (g)	13,6	Carboidratos (g)	26,8	Carboidratos (g)	53,4	Carboidratos (g)	24,1		
Fibra Alimentar (g)	0,3	Fibra Alimentar (g)	0,5	Fibra Alimentar (g)	5,7	Fibra Alimentar (g)	3,1		
Cálcio (mg)	1,9	Cálcio (mg)	241,8	Cálcio (mg)	48,5	Cálcio (mg)	238		
Magnésio (mg)	8,5	Magnésio (mg)	30	Magnésio (mg)	15,8	Magnésio (mg)	30		
Ferro (mg)	0,2	Ferro (mg)	0,2	Ferro (mg)	0,5	Ferro (mg)	0,6		
Zinco (mg)	0,1	Zinco (mg)	0,7	Zinco (mg)	0,5	Zinco (mg)	0,7		
Retinol (mcg)	0	Retinol (mcg)	93,9	Retinol (mcg)	212	Retinol (mcg)	93,9		
Vitamina C (mg)	5,9	Vitamina C (mg)	37	Vitamina C (mg)	19,1	Vitamina C (mg)	0		



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  
Secr. Mun. de Educação  
Matrícula 019199