



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO DO LANCHE URBANO E NOTURNO  
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)	336	Energia (kcal)	360,8	Energia (kcal)	461	Energia (kcal)	304	Energia (kcal)	308
Proteína (g)	8,2	Proteína (g)	17,4	Proteína (g)	10	Proteína (g)	13,3	Proteína (g)	6,6
Lípidios (g)	5,7	Lípidios (g)	7,2	Lípidios (g)	13,5	Lípidios (g)	7,7	Lípidios (g)	4,2
Carboidratos (g)	64,8	Carboidratos (g)	56,4	Carboidratos (g)	77,1	Carboidratos (g)	46,4	Carboidratos (g)	60,4
Fibra Alimentar (g)	3,2	Fibra Alimentar (g)	3,4	Fibra Alimentar (g)	2	Fibra Alimentar (g)	4,8	Fibra Alimentar (g)	1,5
Cálcio (mg)	211	Cálcio (mg)	22,4	Cálcio (mg)	146	Cálcio (mg)	186	Cálcio (mg)	56,4
Magnésio (mg)	23,9	Magnésio (mg)	88,7	Magnésio (mg)	38,9	Magnésio (mg)	14,6	Magnésio (mg)	24,5
Ferro (mg)	2,1	Ferro (mg)	1,9	Ferro (mg)	0,9	Ferro (mg)	0,4	Ferro (mg)	0,8
Zinco (mg)	4,9	Zinco (mg)	2,4	Zinco (mg)	0,9	Zinco (mg)	1,2	Zinco (mg)	0,7
Retinol (mcg)	72,2	Retinol (mcg)	1,8	Retinol (mcg)	135	Retinol (mcg)	26,4	Retinol (mcg)	38,3
Vitamina C (mg)	14,1	Vitamina C (mg)	15	Vitamina C (mg)	1,3	Vitamina C (mg)	4,7	Vitamina C (mg)	0,1
10/12/18		11/12/18		12/12/18		13/12/18		14/12/18	
Energia (kcal)	336	Energia (kcal)	359,7	Energia (kcal)	410	Energia (kcal)	390	CONSELHO DE CLASSE	
Proteína (g)	16,2	Proteína (g)	8,3	Proteína (g)	4,2	Proteína (g)	2,1		
Lípidios (g)	9,2	Lípidios (g)	11,4	Lípidios (g)	12,6	Lípidios (g)	0,2		
Carboidratos (g)	46,8	Carboidratos (g)	55,5	Carboidratos (g)	66,7	Carboidratos (g)	53,4		
Fibra Alimentar (g)	3,8	Fibra Alimentar (g)	1,8	Fibra Alimentar (g)	1	Fibra Alimentar (g)	3		
Cálcio (mg)	138	Cálcio (mg)	162,1	Cálcio (mg)	87,8	Cálcio (mg)	37,2		
Magnésio (mg)	29,4	Magnésio (mg)	0	Magnésio (mg)	16,5	Magnésio (mg)	35,7		
Ferro (mg)	1,1	Ferro (mg)	0	Ferro (mg)	0,5	Ferro (mg)	0,5		
Zinco (mg)	1,6	Zinco (mg)	0	Zinco (mg)	0,5	Zinco (mg)	0,2		
Retinol (mcg)	75,6	Retinol (mcg)	231	Retinol (mcg)	43,2	Retinol (mcg)	0		
Vitamina C (mg)	17,8	Vitamina C (mg)	13	Vitamina C (mg)	6,1	Vitamina C (mg)	86,4		
17/12/18		18/12/18		19/12/18		20/12/18		21/12/18	
Energia (kcal)	280	Energia (kcal)	336,4	Energia (kcal)	438	Energia (kcal)	432	FÉRIAS	
Proteína (g)	5,4	Proteína (g)	7,4	Proteína (g)	6,4	Proteína (g)	14,5		
Lípidios (g)	4,6	Lípidios (g)	8,5	Lípidios (g)	10,1	Lípidios (g)	18,4		
Carboidratos (g)	19,5	Carboidratos (g)	59,1	Carboidratos (g)	81,7	Carboidratos (g)	50,9		
Fibra Alimentar (g)	0,4	Fibra Alimentar (g)	2	Fibra Alimentar (g)	1,1	Fibra Alimentar (g)	3,6		
Cálcio (mg)	202	Cálcio (mg)	83,7	Cálcio (mg)	55,2	Cálcio (mg)	103		
Magnésio (mg)	16	Magnésio (mg)	24,3	Magnésio (mg)	22	Magnésio (mg)	34,2		
Ferro (mg)	0	Ferro (mg)	0,8	Ferro (mg)	0,7	Ferro (mg)	3,4		
Zinco (mg)	0,6	Zinco (mg)	1	Zinco (mg)	0,6	Zinco (mg)	0,9		
Retinol (mcg)	54	Retinol (mcg)	72,6	Retinol (mcg)	79,7	Retinol (mcg)	0		
Vitamina C (mg)	0,1	Vitamina C (mg)	1.800,00	Vitamina C (mg)	0,1	Vitamina C (mg)	2,5		

CRN8 - 9345  
Nutricionista (Supervisora)

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  
Sec. Mun. de Educação  
Matrícula 019189