



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO DO PASE, CONTRA TURNO E REFORÇO  
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)	398	Energia (kcal)	412,7	Energia (kcal)	351,2	Energia (kcal)	193	Energia (kcal)	367
Proteína (g)	6	Proteína (g)	6,2	Proteína (g)	3,7	Proteína (g)	4,4	Proteína (g)	7
Lípidios (g)	20,8	Lípidios (g)	6,2	Lípidios (g)	12,6	Lípidios (g)	4,1	Lípidios (g)	8,4
Carboidratos (g)	46,8	Carboidratos (g)	38,2	Carboidratos (g)	56,5	Carboidratos (g)	35,5	Carboidratos (g)	61,4
Fibra Alimentar (g)	3,2	Fibra Alimentar (g)	0	Fibra Alimentar (g)	1,8	Fibra Alimentar (g)	2,2	Fibra Alimentar (g)	1,4
Cálcio (mg)	7,4	Cálcio (mg)	202	Cálcio (mg)	79,9	Cálcio (mg)	36,9	Cálcio (mg)	81,3
Magnésio (mg)	8,9	Magnésio (mg)	0	Magnésio (mg)	6,5	Magnésio (mg)	3,9	Magnésio (mg)	15,9
Ferro (mg)	0,4	Ferro (mg)	0	Ferro (mg)	0,3	Ferro (mg)	0,1	Ferro (mg)	0,4
Zinco (mg)	0,4	Zinco (mg)	0	Zinco (mg)	0,4	Zinco (mg)	0,2	Zinco (mg)	0,8
Retinol (mcg)	185	Retinol (mcg)	0	Retinol (mcg)	43,2	Retinol (mcg)	39,8	Retinol (mcg)	72,6
Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	1.680,10	Vitamina C (mg)	0,1	Vitamina C (mg)	0
10/12/18		11/12/18		12/12/18		13/12/18		14/12/18	
Energia (kcal)	425	Energia (kcal)	330,8	Energia (kcal)	475,4	Energia (kcal)	391	CONSELHO DE CLASSE	
Proteína (g)	8,2	Proteína (g)	12,2	Proteína (g)	14,7	Proteína (g)	20,1		
Lípidios (g)	9,5	Lípidios (g)	9,4	Lípidios (g)	11,9	Lípidios (g)	9,8		
Carboidratos (g)	78,3	Carboidratos (g)	51,1	Carboidratos (g)	78,9	Carboidratos (g)	53,6		
Fibra Alimentar (g)	1,5	Fibra Alimentar (g)	5,2	Fibra Alimentar (g)	6,8	Fibra Alimentar (g)	2,2		
Cálcio (mg)	15,2	Cálcio (mg)	232,6	Cálcio (mg)	299,3	Cálcio (mg)	22,9		
Magnésio (mg)	12,9	Magnésio (mg)	18,8	Magnésio (mg)	58,8	Magnésio (mg)	38,3		
Ferro (mg)	0,4	Ferro (mg)	0,5	Ferro (mg)	1,5	Ferro (mg)	2,2		
Zinco (mg)	0,3	Zinco (mg)	1,3	Zinco (mg)	1,6	Zinco (mg)	2,5		
Retinol (mcg)	63,3	Retinol (mcg)	51,1	Retinol (mcg)	132,2	Retinol (mcg)	26		
Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	2,2	Vitamina C (mg)	6,9	Vitamina C (mg)	2,5		
17/12/18		18/12/18		19/12/18		20/12/18		21/12/18	
Energia (kcal)	324	Energia (kcal)	402,9	Energia (kcal)	336,3	Energia (kcal)	506	FÉRIAS	
Proteína (g)	11,8	Proteína (g)	8,6	Proteína (g)	7,4	Proteína (g)	13,6		
Lípidios (g)	4,4	Lípidios (g)	9,8	Lípidios (g)	8,5	Lípidios (g)	14,8		
Carboidratos (g)	59,6	Carboidratos (g)	71,4	Carboidratos (g)	57,1	Carboidratos (g)	81,7		
Fibra Alimentar (g)	2,4	Fibra Alimentar (g)	3	Fibra Alimentar (g)	2	Fibra Alimentar (g)	2,8		
Cálcio (mg)	58,6	Cálcio (mg)	189	Cálcio (mg)	83,7	Cálcio (mg)	275		
Magnésio (mg)	24,3	Magnésio (mg)	19,3	Magnésio (mg)	24,3	Magnésio (mg)	37,8		
Ferro (mg)	1,1	Ferro (mg)	0,8	Ferro (mg)	0,8	Ferro (mg)	0,7		
Zinco (mg)	0,7	Zinco (mg)	0,5	Zinco (mg)	1	Zinco (mg)	1,2		
Retinol (mcg)	38,3	Retinol (mcg)	231	Retinol (mcg)	72,6	Retinol (mcg)	172		
Vitamina C (mg)	###	Vitamina C (mg)	22,3	Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	1		

CRN 8 - 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  
Secr. Mun. de Educação  
Matriculada 019189