



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

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
05/11/18		06/11/18		07/11/18		08/11/18		09/11/18	
Energia (kcal)	779,4	Energia (kcal)	605,2	Energia (kcal)	799	Energia (kcal)	755,5	Energia (kcal)	607,8
Proteína (g)	53,6	Proteína (g)	34,5	Proteína (g)	32,4	Proteína (g)	36,9	Proteína (g)	30,8
Lípidios (g)	28,7	Lípidios (g)	19,3	Lípidios (g)	21,9	Lípidios (g)	25,7	Lípidios (g)	23,9
Carboidratos (g)	74,4	Carboidratos (g)	74,9	Carboidratos (g)	121,4	Carboidratos (g)	94,9	Carboidratos (g)	69,5
Fibra Alimentar (g)	9	Fibra Alimentar (g)	12,7	Fibra Alimentar (g)	12,2	Fibra Alimentar (g)	11,4	Fibra Alimentar (g)	11,3
Cálcio (mg)	163,8	Cálcio (mg)	135,7	Cálcio (mg)	90,1	Cálcio (mg)	143,9	Cálcio (mg)	125,6
Magnésio (mg)	145,1	Magnésio (mg)	134,8	Magnésio (mg)	140,3	Magnésio (mg)	135,8	Magnésio (mg)	100,5
Ferro (mg)	4,4	Ferro (mg)	7	Ferro (mg)	3,6	Ferro (mg)	6,1	Ferro (mg)	3,8
Zinco (mg)	6,2	Zinco (mg)	4,6	Zinco (mg)	3,3	Zinco (mg)	4,6	Zinco (mg)	2,1
Retinol (mcg)	104,4	Retinol (mcg)	3	Retinol (mcg)	10	Retinol (mcg)	49,2	Retinol (mcg)	0
Vitamina C (mg)	17,5	Vitamina C (mg)	40,1	Vitamina C (mg)	83	Vitamina C (mg)	96,8	Vitamina C (mg)	36,1
12/11/18		13/11/18		14/11/18		15/11/18		16/11/18	
Energia (kcal)	629,4	Energia (kcal)	595,7	Energia (kcal)	737,7	FERIADO		RECESSO	
Proteína (g)	33,4	Proteína (g)	36,4	Proteína (g)	38,2				
Lípidios (g)	11,4	Lípidios (g)	22,1	Lípidios (g)	27				
Carboidratos (g)	99,1	Carboidratos (g)	64,4	Carboidratos (g)	86,4				
Fibra Alimentar (g)	12,6	Fibra Alimentar (g)	10,4	Fibra Alimentar (g)	10,2				
Cálcio (mg)	97,5	Cálcio (mg)	144,3	Cálcio (mg)	268,7				
Magnésio (mg)	132	Magnésio (mg)	142,5	Magnésio (mg)	111,6				
Ferro (mg)	3,5	Ferro (mg)	5,9	Ferro (mg)	3,2				
Zinco (mg)	2,4	Zinco (mg)	1,9	Zinco (mg)	2,5				
Retinol (mcg)	5,3	Retinol (mcg)	0	Retinol (mcg)	101				
Vitamina C (mg)	51,8	Vitamina C (mg)	35,3	Vitamina C (mg)	34,1				
19/11/18		20/11/18		21/11/18		22/11/18		23/11/18	
Energia (kcal)	746,1	Energia (kcal)	728,5	Energia (kcal)	592,5	Energia (kcal)	540,6	Energia (kcal)	672,7
Proteína (g)	18,4	Proteína (g)	36,3	Proteína (g)	33,7	Proteína (g)	38,1	Proteína (g)	32,1
Lípidios (g)	27,3	Lípidios (g)	16,5	Lípidios (g)	9,5	Lípidios (g)	11	Lípidios (g)	29
Carboidratos (g)	110,9	Carboidratos (g)	107,4	Carboidratos (g)	95,9	Carboidratos (g)	72,9	Carboidratos (g)	74,4
Fibra Alimentar (g)	13,3	Fibra Alimentar (g)	9,8	Fibra Alimentar (g)	11,6	Fibra Alimentar (g)	10,7	Fibra Alimentar (g)	11,8
Cálcio (mg)	144	Cálcio (mg)	77,4	Cálcio (mg)	127,4	Cálcio (mg)	124,2	Cálcio (mg)	139,4
Magnésio (mg)	115,8	Magnésio (mg)	123,3	Magnésio (mg)	124,9	Magnésio (mg)	137,7	Magnésio (mg)	101,6
Ferro (mg)	3,4	Ferro (mg)	5,3	Ferro (mg)	9,5	Ferro (mg)	3,7	Ferro (mg)	4,3
Zinco (mg)	2,4	Zinco (mg)	6	Zinco (mg)	5,4	Zinco (mg)	2,5	Zinco (mg)	2,1
Retinol (mcg)	77,8	Retinol (mcg)	3,3	Retinol (mcg)	7.937,00	Retinol (mcg)	2,4	Retinol (mcg)	0
Vitamina C (mg)	27,4	Vitamina C (mg)	30,6	Vitamina C (mg)	85,9	Vitamina C (mg)	110,1	Vitamina C (mg)	67,4
26/11/18		27/11/18		28/11/18		29/11/18		30/11/18	
Energia (kcal)	639,5	Energia (kcal)	680,2	Energia (kcal)	757,9	Energia (kcal)	688,8	Energia (kcal)	609,8
Proteína (g)	30,3	Proteína (g)	33,5	Proteína (g)	36,4	Proteína (g)	39,9	Proteína (g)	17,4
Lípidios (g)	21,6	Lípidios (g)	35,9	Lípidios (g)	11,1	Lípidios (g)	22,4	Lípidios (g)	26,4
Carboidratos (g)	80,8	Carboidratos (g)	57	Carboidratos (g)	131,4	Carboidratos (g)	84	Carboidratos (g)	78,4
Fibra Alimentar (g)	9,8	Fibra Alimentar (g)	9,5	Fibra Alimentar (g)	14,9	Fibra Alimentar (g)	9,4	Fibra Alimentar (g)	11,9
Cálcio (mg)	65,8	Cálcio (mg)	127,7	Cálcio (mg)	113,7	Cálcio (mg)	222,8	Cálcio (mg)	155,8
Magnésio (mg)	107,3	Magnésio (mg)	121,9	Magnésio (mg)	143	Magnésio (mg)	113	Magnésio (mg)	102,3
Ferro (mg)	3,1	Ferro (mg)	5,9	Ferro (mg)	5,7	Ferro (mg)	5	Ferro (mg)	3,1
Zinco (mg)	3	Zinco (mg)	4,4	Zinco (mg)	6,6	Zinco (mg)	2,3	Zinco (mg)	2,3
Retinol (mcg)	10	Retinol (mcg)	205,6	Retinol (mcg)	2	Retinol (mcg)	36,1	Retinol (mcg)	247,3
Vitamina C (mg)	14,4	Vitamina C (mg)	36,9	Vitamina C (mg)	75,4	Vitamina C (mg)	60,5	Vitamina C (mg)	38,7

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.

CRNB - 9248  
Nutricionista

Rebeca V. D. Braun  
Nutricionista CRNB - 9999  
Secr. Mun. de Educação  
Matricula 019189