



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO DO CONTRA TURNO RURAL  
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)	488,5	Energia (kcal)	190,9	Energia (kcal)	215,7	Energia (kcal)	361,8	Energia (kcal)	373,8
Proteína (g)	13,5	Proteína (g)	4,4	Proteína (g)	7	Proteína (g)	7	Proteína (g)	12,2
Lípidios (g)	26,8	Lípidios (g)	4,1	Lípidios (g)	0,1	Lípidios (g)	7	Lípidios (g)	10,5
Carboidratos (g)	50,7	Carboidratos (g)	35	Carboidratos (g)	18,9	Carboidratos (g)	28,1	Carboidratos (g)	59,7
Fibra Alimentar (g)	5,8	Fibra Alimentar (g)	2,2	Fibra Alimentar (g)	0,8	Fibra Alimentar (g)	0,8	Fibra Alimentar (g)	2,1
Cálcio (mg)	245,1	Cálcio (mg)	36,8	Cálcio (mg)	22,4	Cálcio (mg)	237,1	Cálcio (mg)	299,8
Magnésio (mg)	29,9	Magnésio (mg)	3,8	Magnésio (mg)	9,1	Magnésio (mg)	26,9	Magnésio (mg)	35,3
Ferro (mg)	0,5	Ferro (mg)	0,1	Ferro (mg)	0,1	Ferro (mg)	0,2	Ferro (mg)	0,9
Zinco (mg)	1	Zinco (mg)	0,2	Zinco (mg)	0,1	Zinco (mg)	0,7	Zinco (mg)	1,7
Retinol (mcg)	302,5	Retinol (mcg)	39,8	Retinol (mcg)	0	Retinol (mcg)	93,9	Retinol (mcg)	65,6
Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	53,7	Vitamina C (mg)	15,4	Vitamina C (mg)	19,2
<b>12/11/18</b>		<b>13/11/18</b>		<b>14/11/18</b>		<b>15/11/18</b>		<b>16/11/18</b>	
Energia (kcal)	223,5	Energia (kcal)	322,4	Energia (kcal)	353,7	FERIADO		RECESSO	
Proteína (g)	0,1	Proteína (g)	7,4	Proteína (g)	6,9				
Lípidios (g)	0	Lípidios (g)	8,5	Lípidios (g)	7				
Carboidratos (g)	16,3	Carboidratos (g)	52,9	Carboidratos (g)	26,8				
Fibra Alimentar (g)	0,1	Fibra Alimentar (g)	2	Fibra Alimentar (g)	0,5				
Cálcio (mg)	0,8	Cálcio (mg)	83,5	Cálcio (mg)	241,8				
Magnésio (mg)	0,4	Magnésio (mg)	24,2	Magnésio (mg)	30				
Ferro (mg)	0	Ferro (mg)	0,8	Ferro (mg)	0,2				
Zinco (mg)	0	Zinco (mg)	1	Zinco (mg)	0,7				
Retinol (mcg)	0	Retinol (mcg)	72,6	Retinol (mcg)	93,9				
Vitamina C (mg)	0,1	Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	37				
<b>19/11/18</b>		<b>20/11/18</b>		<b>21/11/18</b>		<b>22/11/18</b>		<b>23/11/18</b>	
Energia (kcal)	278,8	Energia (kcal)	443,7	Energia (kcal)	202	Energia (kcal)	404,1	Energia (kcal)	408,3
Proteína (g)	11,1	Proteína (g)	15,7	Proteína (g)	0	Proteína (g)	11,1	Proteína (g)	5,3
Lípidios (g)	4,1	Lípidios (g)	14,1	Lípidios (g)	0	Lípidios (g)	13,3	Lípidios (g)	19,2
Carboidratos (g)	51,3	Carboidratos (g)	70,8	Carboidratos (g)	15,9	Carboidratos (g)	62	Carboidratos (g)	55,2
Fibra Alimentar (g)	5,9	Fibra Alimentar (g)	9,1	Fibra Alimentar (g)	0	Fibra Alimentar (g)	2,1	Fibra Alimentar (g)	2,1
Cálcio (mg)	48,7	Cálcio (mg)	277,2	Cálcio (mg)	0,7	Cálcio (mg)	233,4	Cálcio (mg)	22,3
Magnésio (mg)	24	Magnésio (mg)	38,2	Magnésio (mg)	0,2	Magnésio (mg)	34,1	Magnésio (mg)	24,5
Ferro (mg)	0,7	Ferro (mg)	0,8	Ferro (mg)	0	Ferro (mg)	0,3	Ferro (mg)	0,9
Zinco (mg)	0,8	Zinco (mg)	1,1	Zinco (mg)	0	Zinco (mg)	0,8	Zinco (mg)	0,7
Retinol (mcg)	27,5	Retinol (mcg)	133,6	Retinol (mcg)	0	Retinol (mcg)	93,9	Retinol (mcg)	208,7
Vitamina C (mg)	53,7	Vitamina C (mg)	2	Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	3	Vitamina C (mg)	2,2
<b>26/11/18</b>		<b>27/11/18</b>		<b>28/11/18</b>		<b>29/11/18</b>		<b>30/11/18</b>	
Energia (kcal)	233,6	Energia (kcal)	305,8	Energia (kcal)	386,5	Energia (kcal)	340,7	Energia (kcal)	244
Proteína (g)	0,3	Proteína (g)	8,9	Proteína (g)	10,1	Proteína (g)	10,6	Proteína (g)	0
Lípidios (g)	0,1	Lípidios (g)	9,1	Lípidios (g)	11,8	Lípidios (g)	8,9	Lípidios (g)	0
Carboidratos (g)	18,8	Carboidratos (g)	48,4	Carboidratos (g)	61,3	Carboidratos (g)	53,1	Carboidratos (g)	15,9
Fibra Alimentar (g)	0,2	Fibra Alimentar (g)	5,1	Fibra Alimentar (g)	1,6	Fibra Alimentar (g)	2	Fibra Alimentar (g)	0
Cálcio (mg)	2,1	Cálcio (mg)	86	Cálcio (mg)	254,7	Cálcio (mg)	237,5	Cálcio (mg)	0,7
Magnésio (mg)	3,2	Magnésio (mg)	13,6	Magnésio (mg)	36,1	Magnésio (mg)	27,2	Magnésio (mg)	0,2
Ferro (mg)	0,1	Ferro (mg)	0,4	Ferro (mg)	0,9	Ferro (mg)	0,8	Ferro (mg)	0
Zinco (mg)	0,1	Zinco (mg)	0,7	Zinco (mg)	1,1	Zinco (mg)	1,5	Zinco (mg)	0
Retinol (mcg)	0	Retinol (mcg)	76,2	Retinol (mcg)	93,9	Retinol (mcg)	51,1	Retinol (mcg)	0
Vitamina C (mg)	2,2	Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	3,9	Vitamina C (mg)	0	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 - 5999  
Sec. Mun. de Educação  
Matrícula 019189