



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO DO LANCHE URBANO + NOTURNO
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)	407,1	Energia (kcal)	328,3	Energia (kcal)	322,3	Energia (kcal)	206,1	Energia (kcal)	298,2
Proteína (g)	7,3	Proteína (g)	7,3	Proteína (g)	9,1	Proteína (g)	12,8	Proteína (g)	3,8
Lípidios (g)	8,1	Lípidios (g)	8,4	Lípidios (g)	11	Lípidios (g)	3,4	Lípidios (g)	3,9
Carboidratos (g)	79,8	Carboidratos (g)	56,2	Carboidratos (g)	46,2	Carboidratos (g)	30,3	Carboidratos (g)	57,8
Fibra Alimentar (g)	2,6	Fibra Alimentar (g)	1,6	Fibra Alimentar (g)	2,1	Fibra Alimentar (g)	2,3	Fibra Alimentar (g)	1,6
Cálcio (mg)	39,1	Cálcio (mg)	82,8	Cálcio (mg)	202	Cálcio (mg)	7,4	Cálcio (mg)	40,3
Magnésio (mg)	15,8	Magnésio (mg)	18,9	Magnésio (mg)	16	Magnésio (mg)	56,5	Magnésio (mg)	9,9
Ferro (mg)	0,6	Ferro (mg)	0,5	Ferro (mg)	0	Ferro (mg)	0,6	Ferro (mg)	0,3
Zinco (mg)	0,5	Zinco (mg)	0,8	Zinco (mg)	0,6	Zinco (mg)	0,9	Zinco (mg)	0,4
Retinol (mcg)	77,9	Retinol (mcg)	72,6	Retinol (mcg)	54	Retinol (mcg)	2,3	Retinol (mcg)	39,8
Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	2,2	Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	2,2	Vitamina C (mg)	2
12/11/18		13/11/18		14/11/18		15/11/18		16/11/18	
Energia (kcal)	427,7	Energia (kcal)	422,7	Energia (kcal)	314,3	FERIADO		RECESSO	
Proteína (g)	6,8	Proteína (g)	8,2	Proteína (g)	12,4				
Lípidios (g)	20,8	Lípidios (g)	11,7	Lípidios (g)	4,5				
Carboidratos (g)	54,1	Carboidratos (g)	74,1	Carboidratos (g)	56,7				
Fibra Alimentar (g)	3,2	Fibra Alimentar (g)	1,8	Fibra Alimentar (g)	2,3				
Cálcio (mg)	14,6	Cálcio (mg)	162	Cálcio (mg)	80,3				
Magnésio (mg)	17,9	Magnésio (mg)	50,3	Magnésio (mg)	33,2				
Ferro (mg)	0,5	Ferro (mg)	1,9	Ferro (mg)	1,1				
Zinco (mg)	0,5	Zinco (mg)	0,9	Zinco (mg)	0,8				
Retinol (mcg)	184,8	Retinol (mcg)	137,6	Retinol (mcg)	38,3				
Vitamina C (mg)	5,5	Vitamina C (mg)	3,5	Vitamina C (mg)	53,8				
19/11/18		20/11/18		21/11/18		22/11/18		23/11/18	
Energia (kcal)	399,9	Energia (kcal)	243,8	Energia (kcal)	348,3	Energia (kcal)	378,4	Energia (kcal)	322,3
Proteína (g)	7,8	Proteína (g)	17,3	Proteína (g)	6,6	Proteína (g)	3,3	Proteína (g)	6,6
Lípidios (g)	6	Lípidios (g)	4,2	Lípidios (g)	7	Lípidios (g)	12,6	Lípidios (g)	5,1
Carboidratos (g)	80,4	Carboidratos (g)	33,7	Carboidratos (g)	24,2	Carboidratos (g)	58,7	Carboidratos (g)	66,5
Fibra Alimentar (g)	0,9	Fibra Alimentar (g)	1	Fibra Alimentar (g)	0	Fibra Alimentar (g)	0,9	Fibra Alimentar (g)	4
Cálcio (mg)	17,7	Cálcio (mg)	14,7	Cálcio (mg)	231,9	Cálcio (mg)	79,8	Cálcio (mg)	77,1
Magnésio (mg)	13,1	Magnésio (mg)	25,2	Magnésio (mg)	20,1	Magnésio (mg)	6,5	Magnésio (mg)	28,2
Ferro (mg)	0,4	Ferro (mg)	1,1	Ferro (mg)	0,1	Ferro (mg)	0,3	Ferro (mg)	1,9
Zinco (mg)	0,3	Zinco (mg)	0,5	Zinco (mg)	0,7	Zinco (mg)	0,4	Zinco (mg)	0,2
Retinol (mcg)	13,7	Retinol (mcg)	15,4	Retinol (mcg)	93,9	Retinol (mcg)	43,2	Retinol (mcg)	0
Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	3	Vitamina C (mg)	0,1	Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	59
26/11/18		27/11/18		28/11/18		29/11/18		30/11/18	
Energia (kcal)	410,1	Energia (kcal)	341,1	Energia (kcal)	170,7	Energia (kcal)	505,6	Energia (kcal)	419,7
Proteína (g)	7	Proteína (g)	8	Proteína (g)	13,7	Proteína (g)	13,6	Proteína (g)	20,9
Lípidios (g)	19,8	Lípidios (g)	10,1	Lípidios (g)	4,6	Lípidios (g)	14,8	Lípidios (g)	9,8
Carboidratos (g)	53,7	Carboidratos (g)	55,8	Carboidratos (g)	18,4	Carboidratos (g)	81,7	Carboidratos (g)	60,7
Fibra Alimentar (g)	6	Fibra Alimentar (g)	1,6	Fibra Alimentar (g)	1,5	Fibra Alimentar (g)	2,8	Fibra Alimentar (g)	2,3
Cálcio (mg)	23	Cálcio (mg)	162	Cálcio (mg)	11,3	Cálcio (mg)	274,6	Cálcio (mg)	30,1
Magnésio (mg)	10,8	Magnésio (mg)	0	Magnésio (mg)	17,4	Magnésio (mg)	37,8	Magnésio (mg)	47,3
Ferro (mg)	0,4	Ferro (mg)	0	Ferro (mg)	1,1	Ferro (mg)	0,7	Ferro (mg)	2,4
Zinco (mg)	0,4	Zinco (mg)	0	Zinco (mg)	2,3	Zinco (mg)	1,2	Zinco (mg)	2,6
Retinol (mcg)	212,3	Retinol (mcg)	231	Retinol (mcg)	1,7	Retinol (mcg)	171,8	Retinol (mcg)	26
Vitamina C (mg)	1.680,00	Vitamina C (mg)	13	Vitamina C (mg)	3,3	Vitamina C (mg)	1	Vitamina C (mg)	8

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 - 8318
Nutricionista

Rebeca V. D. Braun
Nutricionista CRNB - 83999
Sec. Mun. de Educação
Matrícula 019189