



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO DO PROGRAMA AMPLIANDO SABERES
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)	390	Energia (kcal)	569,7	Energia (kcal)	349,5	Energia (kcal)	295,6	Energia (kcal)	351,8
Proteína (g)	20,1	Proteína (g)	14,8	Proteína (g)	9,7	Proteína (g)	7,8	Proteína (g)	3,7
Lípidios (g)	9,8	Lípidios (g)	16,5	Lípidios (g)	4,9	Lípidios (g)	3,3	Lípidios (g)	12,6
Carboidratos (g)	53,4	Carboidratos (g)	92,4	Carboidratos (g)	62,1	Carboidratos (g)	61,1	Carboidratos (g)	56,6
Fibra Alimentar (g)	2,2	Fibra Alimentar (g)	1,5	Fibra Alimentar (g)	1,6	Fibra Alimentar (g)	5,3	Fibra Alimentar (g)	1,8
Cálcio (mg)	22,9	Cálcio (mg)	246,7	Cálcio (mg)	61,3	Cálcio (mg)	34,3	Cálcio (mg)	79,8
Magnésio (mg)	38,3	Magnésio (mg)	32,9	Magnésio (mg)	28,8	Magnésio (mg)	20,8	Magnésio (mg)	6,5
Ferro (mg)	2,2	Ferro (mg)	0,6	Ferro (mg)	1	Ferro (mg)	0,6	Ferro (mg)	0,3
Zinco (mg)	2,5	Zinco (mg)	1	Zinco (mg)	1,1	Zinco (mg)	0,5	Zinco (mg)	0,4
Retinol (mcg)	26	Retinol (mcg)	157,2	Retinol (mcg)	38,3	Retinol (mcg)	27,5	Retinol (mcg)	43,2
Vitamina C (mg)	2,5	Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	0,1	Vitamina C (mg)	9,3	Vitamina C (mg)	1,680,00
12/11/18		13/11/18		14/11/18		15/11/18		16/11/18	
Energia (kcal)	416,9	Energia (kcal)	324,1	Energia (kcal)	321,9	FERIADO		RECESSO	
Proteína (g)	6	Proteína (g)	7	Proteína (g)	11,8				
Lípidios (g)	10,2	Lípidios (g)	8,4	Lípidios (g)	11,6				
Carboidratos (g)	77,2	Carboidratos (g)	53,6	Carboidratos (g)	43,2				
Fibra Alimentar (g)	1,3	Fibra Alimentar (g)	1,5	Fibra Alimentar (g)	5,2				
Cálcio (mg)	39,4	Cálcio (mg)	81,1	Cálcio (mg)	274,3				
Magnésio (mg)	19,2	Magnésio (mg)	15,8	Magnésio (mg)	33,6				
Ferro (mg)	0,7	Ferro (mg)	0,4	Ferro (mg)	0,7				
Zinco (mg)	0,5	Zinco (mg)	0,8	Zinco (mg)	1				
Retinol (mcg)	77,9	Retinol (mcg)	72,6	Retinol (mcg)	133,6				
Vitamina C (mg)	0,2	Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	0				
19/11/18		20/11/18		21/11/18		22/11/18		23/11/18	
Energia (kcal)	435,3	Energia (kcal)	460,5	Energia (kcal)	358,7	Energia (kcal)	412	Energia (kcal)	277
Proteína (g)	7,2	Proteína (g)	10	Proteína (g)	11,6	Proteína (g)	9,9	Proteína (g)	10,3
Lípidios (g)	20,8	Lípidios (g)	13,5	Lípidios (g)	9,5	Lípidios (g)	12,6	Lípidios (g)	3,7
Carboidratos (g)	56,5	Carboidratos (g)	77,1	Carboidratos (g)	57,4	Carboidratos (g)	64,8	Carboidratos (g)	53,8
Fibra Alimentar (g)	2,3	Fibra Alimentar (g)	2	Fibra Alimentar (g)	2,4	Fibra Alimentar (g)	1,8	Fibra Alimentar (g)	5,7
Cálcio (mg)	79,1	Cálcio (mg)	146,1	Cálcio (mg)	26,6	Cálcio (mg)	202	Cálcio (mg)	43,6
Magnésio (mg)	33,4	Magnésio (mg)	38,9	Magnésio (mg)	25,4	Magnésio (mg)	0	Magnésio (mg)	19,3
Ferro (mg)	0,9	Ferro (mg)	0,9	Ferro (mg)	0,9	Ferro (mg)	0	Ferro (mg)	0,7
Zinco (mg)	0,8	Zinco (mg)	0,9	Zinco (mg)	0,7	Zinco (mg)	0	Zinco (mg)	0,8
Retinol (mcg)	223,1	Retinol (mcg)	135,2	Retinol (mcg)	26,7	Retinol (mcg)	0	Retinol (mcg)	23,9
Vitamina C (mg)	53,8	Vitamina C (mg)	1,3	Vitamina C (mg)	2,8	Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	19,1
26/11/18		27/11/18		28/11/18		29/11/18		30/11/18	
Energia (kcal)	407	Energia (kcal)	325,8	Energia (kcal)	357,6	Energia (kcal)	384,9	Energia (kcal)	334,3
Proteína (g)	7,3	Proteína (g)	8,9	Proteína (g)	7,4	Proteína (g)	10,7	Proteína (g)	4,9
Lípidios (g)	8,1	Lípidios (g)	9,1	Lípidios (g)	7	Lípidios (g)	8,9	Lípidios (g)	4,9
Carboidratos (g)	79,8	Carboidratos (g)	52,4	Carboidratos (g)	31,4	Carboidratos (g)	61,2	Carboidratos (g)	70,6
Fibra Alimentar (g)	2,6	Fibra Alimentar (g)	5,1	Fibra Alimentar (g)	0,1	Fibra Alimentar (g)	2	Fibra Alimentar (g)	3,2
Cálcio (mg)	39,1	Cálcio (mg)	86	Cálcio (mg)	239	Cálcio (mg)	237,7	Cálcio (mg)	47,1
Magnésio (mg)	15,7	Magnésio (mg)	13,6	Magnésio (mg)	29,1	Magnésio (mg)	27,3	Magnésio (mg)	43
Ferro (mg)	0,6	Ferro (mg)	0,4	Ferro (mg)	0,3	Ferro (mg)	0,8	Ferro (mg)	1,1
Zinco (mg)	0,5	Zinco (mg)	0,7	Zinco (mg)	0,8	Zinco (mg)	1,5	Zinco (mg)	0,6
Retinol (mcg)	77,9	Retinol (mcg)	76,2	Retinol (mcg)	93,9	Retinol (mcg)	51,1	Retinol (mcg)	0
Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	5,5	Vitamina C (mg)	0	Vitamina C (mg)	61,4

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 - 9246
Nutricionista

Rebeca V. D. Braun
Nutricionista CRNB 9-5599
Secr. Mun. de Educação
Matrícula 019189