



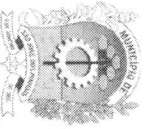
PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO PROGRAMA AMPLIANDO SABERES, REFORÇO E CONTRA TURNO
SETEMBRO

PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
MANHÃ E TARDE	CHÁ MATE BOLO NEGA MALUÇA	SUCO DE MARACUJÁ PÃO DE CENTEIO CARNE MOIDA REFOGADA MORGOTE	ARROZ DOCE COM CÔCO MAÇÃ	SUCO DE MANGA PÃO DE AVEIA COM PRESUNTO BANANA	CAFÉ COM LEITE CHINEQUE INTEGRAL DE BANANA
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA 09/09/19	TERÇA-FEIRA 10/09/19	QUARTA-FEIRA 11/09/19	QUINTA-FEIRA 12/09/19	SEXTA-FEIRA 13/09/19
MANHÃ E TARDE	SUCO DE MARACUJÁ PÃO DE CENTEIO COM CARNE MOIDA REFOGADA	CHÁ DE CIDREIRA PÃO INTEGRAL COM GELÉIA DE MORANGO MAÇÃ	SUCO DE UVA PÃO DE QUEIJO MAMÃO PICADO	LEITE COM AROMA DE BAUNILHA BOLO MÁRMORE	SUCO DE MORANGO PÃO DE AVEIA COM MANTEIGA BANANA
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA 16/09/19	TERÇA-FEIRA 17/09/19	QUARTA-FEIRA 18/09/19	QUINTA-FEIRA 19/09/19	SEXTA-FEIRA 20/09/19
MANHÃ E TARDE	CHÁ MATE BOLO DE BANANA COM AVEIA	SUCO DE LARANJA COM ACEROLA PÃO DE BATATA COM REQUEIJÃO MAÇÃ	CAPPUCCINO CHINEQUE INTEGRAL DE GOIABA MAMÃO PICADO	SUCO DE ABACAXI SANDUÍCHE NATURAL (PÃO INTEGRAL, PATÊ DE FRANGO, ALFACE)	LEITE SUCRILHOS BANANA
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA 23/09/19	TERÇA-FEIRA 24/09/19	QUARTA-FEIRA 25/09/19	QUINTA-FEIRA 26/09/19	SEXTA-FEIRA 27/09/19
MANHÃ E TARDE	SUCO DE UVA PÃO DE CENTEIO COM MANTEIGA MAÇÃ	CAFÉ COM LEITE BOLO FORMIGUEIRO	CONSELHO DE CLASSE	IOGURTE DE MORANGO BISCOITO DE CHOCOLATE INTEGRAL BANANA	SUCO DE MARACUJÁ PÃO INTEGRAL COM QUEIJO PÊRA

Os cardápios são definidos por meio de preceitos básicos da nutrição, das normatizações e objetivos estabelecidos pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), 6 a 10 anos. Adultos per capita acrescido em 50%
Este cardápio é destinado para escolas urbanas com período integral/contraturno e reforço e está disponibilizado no site:
<http://www.sjp.pr.gov.br/secretarias/secretaria-educacao/alimentacao-escolar/>
Ligar para a Divisão de Merenda Escolar no ramal 3381-6650 / 6982 para informações ou considerações.

Suelim Bertolazzi
Nutricionista
CRN 8 5313

Rebeca V. D. Brauna
Nutricionista
CRN 8 - 6599
Secretaria Municipal de Educação
Município de São José dos Pinhais



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PAS, REFORÇO E CONTRA TURNO
SETEMBRO 2019

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA			
02/09/19		03/09/19		04/09/19		05/09/19		06/09/19			
Energia (kcal)	420,99	Energia (kcal)	390,34	Energia (kcal)	386,10	Energia (kcal)	370,10	Energia (kcal)	501,14		
Carboidrato (g)	85,52	Carboidrato (g)	59,57	Carboidrato (g)	68,52	Carboidrato (g)	74,62	Carboidrato (g)	88,83		
Lípidios (g)	5,12	Lípidios (g)	7,01	Lípidios (g)	8,86	Lípidios (g)	3,39	Lípidios (g)	10,41		
Proteína (g)	4,69	Proteína (g)	18,54	Proteína (g)	9,64	Proteína (g)	12,14	Proteína (g)	13,32		
Fibra Alimentar (g)	0,76	Fibra Alimentar (g)	3,47	Fibra Alimentar (g)	2,23	Fibra Alimentar (g)	5,79	Fibra Alimentar (g)	4,33		
Cálcio (mg)	50,35	Cálcio (mg)	49,62	Cálcio (mg)	251,74	Cálcio (mg)	63,78	Cálcio (mg)	241,46		
Ferro (mg)	0,01	Ferro (mg)	21,85	Ferro (mg)	0,43	Ferro (mg)	0,52	Ferro (mg)	0,55		
Magnésio (mg)	2,65	Magnésio (mg)	34,73	Magnésio (mg)	32,55	Magnésio (mg)	33,57	Magnésio (mg)	30,70		
Zinco (mg)	0,16	Zinco (mg)	4,89	Zinco (mg)	1,24	Zinco (mg)	0,19	Zinco (mg)	0,86		
Retinol (mcg)	15,77	Retinol (mcg)	2,15	Retinol (mcg)	58,24	Retinol (mcg)	*	Retinol (mcg)	58,24		
Vitamina C (mg)	*	Vitamina C (mg)	27,15	Vitamina C (mg)	2,53	Vitamina C (mg)	29,26	Vitamina C (mg)	3,59		
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA			
09/09/19		10/09/19		11/09/19		12/09/19		13/09/19			
Energia (kcal)	337,34	Energia (kcal)	799,14	Energia (kcal)	389,35	Energia (kcal)	607,79	Energia (kcal)	497,80		
Carboidrato (g)	46,23	Carboidrato (g)	65,63	Carboidrato (g)	69,10	Carboidrato (g)	113,04	Carboidrato (g)	68,66		
Lípidios (g)	6,70	Lípidios (g)	1,69	Lípidios (g)	10,33	Lípidios (g)	11,28	Lípidios (g)	19,35		
Proteína (g)	17,73	Proteína (g)	6,85	Proteína (g)	8,77	Proteína (g)	10,80	Proteína (g)	7,47		
Fibra Alimentar (g)	1,67	Fibra Alimentar (g)	4,88	Fibra Alimentar (g)	2,16	Fibra Alimentar (g)	0,87	Fibra Alimentar (g)	6,32		
Cálcio (mg)	12,62	Cálcio (mg)	59,50	Cálcio (mg)	245,54	Cálcio (mg)	283,83	Cálcio (mg)	9,80		
Ferro (mg)	21,70	Ferro (mg)	1,41	Ferro (mg)	1,03	Ferro (mg)	0,53	Ferro (mg)	0,29		
Magnésio (mg)	22,73	Magnésio (mg)	43,97	Magnésio (mg)	25,59	Magnésio (mg)	27,48	Magnésio (mg)	27,40		
Zinco (mg)	4,82	Zinco (mg)	0,91	Zinco (mg)	0,76	Zinco (mg)	0,95	Zinco (mg)	0,15		
Retinol (mcg)	2,15	Retinol (mcg)	0,09	Retinol (mcg)	47,78	Retinol (mcg)	68,91	Retinol (mcg)	150,80		
Vitamina C (mg)	0,45	Vitamina C (mg)	4,16	Vitamina C (mg)	70,76	Vitamina C (mg)	0,06	Vitamina C (mg)	8,70		
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA			
16/09/19		17/09/19		18/09/19		19/09/19		20/09/19			
Energia (kcal)	411,51	Energia (kcal)	368,90	Energia (kcal)	475,80	Energia (kcal)	312,03	Energia (kcal)	401,80		
Carboidrato (g)	77,15	Carboidrato (g)	60,50	Carboidrato (g)	86,57	Carboidrato (g)	38,25	Carboidrato (g)	77,22		
Lípidios (g)	7,39	Lípidios (g)	1,83	Lípidios (g)	9,55	Lípidios (g)	8,68	Lípidios (g)	7,28		
Proteína (g)	8,66	Proteína (g)	6,55	Proteína (g)	12,26	Proteína (g)	12,79	Proteína (g)	9,89		
Fibra Alimentar (g)	2,38	Fibra Alimentar (g)	3,17	Fibra Alimentar (g)	5,24	Fibra Alimentar (g)	4,09	Fibra Alimentar (g)	3,07		
Cálcio (mg)	181,90	Cálcio (mg)	10,00	Cálcio (mg)	266,00	Cálcio (mg)	57,41	Cálcio (mg)	240,04		
Ferro (mg)	0,72	Ferro (mg)	0,60	Ferro (mg)	0,76	Ferro (mg)	1,45	Ferro (mg)	0,32		
Magnésio (mg)	29,92	Magnésio (mg)	14,50	Magnésio (mg)	44,51	Magnésio (mg)	46,70	Magnésio (mg)	47,80		
Zinco (mg)	0,86	Zinco (mg)	0,40	Zinco (mg)	58,31	Zinco (mg)	1,17	Zinco (mg)	0,98		
Retinol (mcg)	45,79	Retinol (mcg)	20,60	Retinol (mcg)	70,73	Retinol (mcg)	1,89	Retinol (mcg)	58,24		
Vitamina C (mg)	2,02	Vitamina C (mg)	2,40	Vitamina C (mg)	70,73	Vitamina C (mg)	0,04	Vitamina C (mg)	8,70		
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA			
23/09/19		24/09/19		25/09/19		26/09/19		27/09/19			
Energia (kcal)	454,20	Energia (kcal)	544,00	CONSELHO DE CLASSE				Energia (kcal)	344,70		
Carboidrato (g)	70,72	Carboidrato (g)	93,78					Carboidrato (g)	289,32	Carboidrato (g)	51,86
Lípidios (g)	18,19	Lípidios (g)	12,07					Lípidios (g)	5,94	Lípidios (g)	9,00
Proteína (g)	4,84	Proteína (g)	11,80					Proteína (g)	4,91	Proteína (g)	12,07
Fibra Alimentar (g)	2,75	Fibra Alimentar (g)	3,83					Fibra Alimentar (g)	2,60	Fibra Alimentar (g)	6,12
Cálcio (mg)	14,80	Cálcio (mg)	284,83					Cálcio (mg)	53,96	Cálcio (mg)	110,50
Ferro (mg)	0,63	Ferro (mg)	0,55					Ferro (mg)	0,26	Ferro (mg)	1,59
Magnésio (mg)	14,90	Magnésio (mg)	31,80					Magnésio (mg)	27,00	Magnésio (mg)	32,00
Zinco (mg)	0,40	Zinco (mg)	0,98					Zinco (mg)	0,15	Zinco (mg)	1,62
Retinol (mcg)	150,80	Retinol (mcg)	69,53					Retinol (mcg)	30,50	Retinol (mcg)	47,59
Vitamina C (mg)	2,40	Vitamina C (mg)	*	Vitamina C (mg)	8,70	Vitamina C (mg)	4,00				

Este cardápio é destinado para escolas que executam o Programa Ampliando Saberes 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.

Heloisa V. D. Braun
 Nutricionista CRN 8-3999
 SCSA - Merenda Escolar
 3381-6650