



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO LANCHE URBANO + NOTURNO

AGOSTO

PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/08/19	06/08/19	07/08/19	08/08/19	09/08/19
MANHÃ E TARDE	SUCO DE ACEROLA COM LARANJA PÃO DE CENTEIO COM MANTEIGA BANANA	CANJICA MAÇÃ	SOPA CANJIA MORGOTE	CHÁ MATE BOLO FORMIGUEIRO	SUCO DE UVA PÃO DE CENTEIO COM CARNE MOÍDA REFOGADA
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/08/19	13/08/19	14/08/19	15/08/19	16/08/19
MANHÃ E TARDE	IOGURTE DE CÔCO BISCOITO DE CHOCOLATE INTEGRAL MAÇÃ	SUCO DE MORANGO PÃO DE QUEIJO MORGOTE	CHÁ MATE PÃO INTEGRAL COM DOCE DE BANANA	PURÊ DE BATATA COM CARNE MOÍDA BANANA	ACHOCOLATADO BOLO DE CENOURA
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/08/19	20/08/19	21/08/19	22/08/19	23/08/19
MANHÃ E TARDE	CHÁ DE CAPIM CIDREIRA PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	CAPPUCCINO CHINEQUE INTEGRAL DE BANANA	SUCO DE MARACUJÁ PÃO DE CENTEIO COM PRESUNTO PONKAN	IOGURTE DE MORANGO BISCOITO MAISENA INTEGRAL MAÇÃ	SOPA DE LEGUMES, MACARRÃO E CARNE BANANA
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/08/19	27/08/19	28/08/19	29/08/19	30/08/19
MANHÃ E TARDE	CAFÉ COM LEITE TORTA MESCADA DE BANANA	SOPA DE FEIJÃO MORGOTE	SALADA DE FRUTAS BOLACHA ROSQUINHA DE NATA	SUCO DE MARACUJÁ PIZZA INTEGRAL COM FRIOS, TOMATE E CENOURA	CHÁ MATE PÃO INTEGRAL COM GELÉIA DE MORANGO MAÇÃ

Os cardápios são definidos por meio de preceitos básicos da nutrição, das normatizações e objetivos estabelecidos pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Alunos de 6 a 10 anos, EJA acrescido 50%.

Este cardápio é destinado para escolas urbanas com período parcial 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.

Sueli Bernadesi
Nutricionista

Rebeca V. D. Braun
Nutricionista - CRN 3 - 6999
Secret. Mun. de Educação
Matrícula 019199



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL LANCHE URBANO + NOTURNO

AGOSTO 2019

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
05/08/19		06/08/19		07/08/19		08/08/19		09/08/19	
Energia (kcal)	369,35	Energia (kcal)	183,06	Energia (kcal)	148,52	Energia (kcal)	354,76	Energia (kcal)	342,20
Carboidrato (g)	55,26	Carboidrato (g)	34,69	Carboidrato (g)	32,21	Carboidrato (g)	39,85	Carboidrato (g)	41,85
Lípidios (g)	14,29	Lípidios (g)	3,79	Lípidios (g)	1,00	Lípidios (g)	1057,12	Lípidios (g)	6,40
Proteína (g)	6,18	Proteína (g)	4,27	Proteína (g)	4,40	Proteína (g)	9,87	Proteína (g)	27,70
Fibra Alimentar (g)	6,30	Fibra Alimentar (g)	1,94	Fibra Alimentar (g)	2,75	Fibra Alimentar (g)	0,46	Fibra Alimentar (g)	4,50
Cálcio (mg)	120,40	Cálcio (mg)	139,09	Cálcio (mg)	54,08	Cálcio (mg)	226,80	Cálcio (mg)	3,12
Ferro (mg)	0,64	Ferro (mg)	0,45	Ferro (mg)	0,44	Ferro (mg)	0,62	Ferro (mg)	1,82
Magnésio (mg)	64,70	Magnésio (mg)	5,71	Magnésio (mg)	23,92	Magnésio (mg)	1,12	Magnésio (mg)	20,01
Zinco (mg)	1,79	Zinco (mg)	0,11	Zinco (mg)	0,33	Zinco (mg)	0,14	Zinco (mg)	4,50
Retinol (mcq)	113,10	Retinol (mcq)	8,33	Retinol (mcq)	7,63	Retinol (mcq)	19,58	Retinol (mcq)	2,83
Vitamina C (mg)	86,96	Vitamina C (mg)	2,78	Vitamina C (mg)	65,98	Vitamina C (mg)	19,58	Vitamina C (mg)	0,06
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
12/08/19		13/08/19		14/08/19		15/08/19		16/08/19	
Energia (kcal)	308,10	Energia (kcal)	307,96	Energia (kcal)	545,68	Energia (kcal)	196,80	Energia (kcal)	348,64
Carboidrato (g)	57,55	Carboidrato (g)	48,55	Carboidrato (g)	127,67	Carboidrato (g)	43,44	Carboidrato (g)	50,77
Lípidios (g)	6,56	Lípidios (g)	10,19	Lípidios (g)	2,19	Lípidios (g)	0,73	Lípidios (g)	13,33
Proteína (g)	5,42	Proteína (g)	8,66	Proteína (g)	6,77	Proteína (g)	3,05	Proteína (g)	6,42
Fibra Alimentar (g)	1,30	Fibra Alimentar (g)	2,40	Fibra Alimentar (g)	6,12	Fibra Alimentar (g)	4,20	Fibra Alimentar (g)	0,83
Cálcio (mg)	85,70	Cálcio (mg)	267,44	Cálcio (mg)	6,12	Cálcio (mg)	16,80	Cálcio (mg)	208,21
Ferro (mg)	0,25	Ferro (mg)	1,06	Ferro (mg)	0,09	Ferro (mg)	0,12	Ferro (mg)	1,09
Magnésio (mg)	2,00	Magnésio (mg)	24,69	Magnésio (mg)	6,64	Magnésio (mg)	14,40	Magnésio (mg)	16,33
Zinco (mg)	1,03	Zinco (mg)	0,75	Zinco (mg)	0,07	Zinco (mg)	0,29	Zinco (mg)	0,65
Retinol (mcq)	*	Retinol (mcq)	47,78	Retinol (mcq)	3,25	Retinol (mcq)	2,69	Retinol (mcq)	50,65
Vitamina C (mg)	2,40	Vitamina C (mg)	32,22	Vitamina C (mg)	68,49	Vitamina C (mg)	36,96	Vitamina C (mg)	0,69
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
19/08/19		20/08/19		21/08/19		22/08/19		23/08/19	
Energia (kcal)	292,40	Energia (kcal)	434,53	Energia (kcal)	282,29	Energia (kcal)	351,63	Energia (kcal)	213,50
Carboidrato (g)	50,28	Carboidrato (g)	76,13	Carboidrato (g)	55,45	Carboidrato (g)	62,82	Carboidrato (g)	30,17
Lípidios (g)	6,58	Lípidios (g)	9,46	Lípidios (g)	2,30	Lípidios (g)	8,96	Lípidios (g)	4,86
Proteína (g)	7,92	Proteína (g)	11,54	Proteína (g)	10,55	Proteína (g)	7,69	Proteína (g)	13,50
Fibra Alimentar (g)	4,50	Fibra Alimentar (g)	3,62	Fibra Alimentar (g)	6,30	Fibra Alimentar (g)	4,70	Fibra Alimentar (g)	3,03
Cálcio (mg)	51,80	Cálcio (mg)	140,00	Cálcio (mg)	16,89	Cálcio (mg)	168,72	Cálcio (mg)	26,57
Ferro (mg)	0,02	Ferro (mg)	0,58	Ferro (mg)	0,13	Ferro (mg)	0,93	Ferro (mg)	1,41
Magnésio (mg)	2,41	Magnésio (mg)	29,22	Magnésio (mg)	14,53	Magnésio (mg)	30,62	Magnésio (mg)	37,03
Zinco (mg)	0,26	Zinco (mg)	0,86	Zinco (mg)	0,29	Zinco (mg)	0,93	Zinco (mg)	2,88
Retinol (mcq)	39,00	Retinol (mcq)	58,32	Retinol (mcq)	7,36	Retinol (mcq)	35,58	Retinol (mcq)	7,88
Vitamina C (mg)	*	Vitamina C (mg)	0,09	Vitamina C (mg)	37,36	Vitamina C (mg)	7,38	Vitamina C (mg)	38,76
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
26/08/19		27/08/19		28/08/19		29/08/19		30/08/19	
Energia (kcal)	263,34	Energia (kcal)	240,31	Energia (kcal)	221,08	Energia (kcal)	316,00	Energia (kcal)	369,64
Carboidrato (g)	42,05	Carboidrato (g)	42,93	Carboidrato (g)	48,74	Carboidrato (g)	61,50	Carboidrato (g)	83,45
Lípidios (g)	7,67	Lípidios (g)	3,86	Lípidios (g)	2,86	Lípidios (g)	6,50	Lípidios (g)	1,96
Proteína (g)	8,23	Proteína (g)	11,56	Proteína (g)	2,93	Proteína (g)	5,86	Proteína (g)	6,45
Fibra Alimentar (g)	4,63	Fibra Alimentar (g)	7,15	Fibra Alimentar (g)	3,50	Fibra Alimentar (g)	2,60	Fibra Alimentar (g)	6,12
Cálcio (mg)	244,46	Cálcio (mg)	72,68	Cálcio (mg)	33,80	Cálcio (mg)	7,07	Cálcio (mg)	3,24
Ferro (mg)	0,70	Ferro (mg)	0,94	Ferro (mg)	0,98	Ferro (mg)	1,31	Ferro (mg)	0,12
Magnésio (mg)	46,90	Magnésio (mg)	63,27	Magnésio (mg)	38,43	Magnésio (mg)	27,25	Magnésio (mg)	3,36
Zinco (mg)	0,95	Zinco (mg)	1,33	Zinco (mg)	0,38	Zinco (mg)	0,31	Zinco (mg)	0,01
Retinol (mcq)	58,24	Retinol (mcq)	141,05	Retinol (mcq)	18,55	Retinol (mcq)	85,00	Retinol (mcq)	0,01
Vitamina C (mg)	5,22	Vitamina C (mg)	34,00	Vitamina C (mg)	62,58	Vitamina C (mg)	33,00	Vitamina C (mg)	16,10

Os cardápios são definidos por meio de preceitos básicos da nutrição, das normatizações e objetivos estabelecidos pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE).

Este cardápio é destinado para escolas que executam o Programa Ampliando Saberes e está disponibilizado no site:

<http://www.sip.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.

Rebecca V. D. Braun
Nutricionista CREA 8-0099
Suplente de Nutricionista
Matrícula 1159189