



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO LANCHE URBANO + NOTURNO
MAIO 2019

PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA 06/05/19	TERÇA-FEIRA 07/05/19	QUARTA-FEIRA 08/05/19	QUINTA-FEIRA 09/05/19	SEXTA-FEIRA 10/05/19
MANHÃ E TARDE	CAFÉ COM LEITE PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	CANJICA BANANA	CONSELHO DE CLASSE	CHÁ MATE BOLO DE BANANA COM AVEIA	SUCO DE MORANGO PÃO DE QUEIJO MAÇÃ
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA 13/05/19	TERÇA-FEIRA 14/05/19	QUARTA-FEIRA 15/05/19	QUINTA-FEIRA 16/05/19	SEXTA-FEIRA 17/05/19
MANHÃ E TARDE	IOGURTE DE MORANGO BISCOITO DE NATA MAÇÃ	QUIRERA COM MOLHO DE FRANGO COM LEGUMES BANANA	CHÁ DE HORTEIÃ CHINEQUE INTEGRAL DE BANANA	SUCO DE ABACAXI PÃO DE CENTEIO COM PRESUNTO PONKAN	ACHOCOLATADO BOLO DE CENOURA
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA 20/05/19	TERÇA-FEIRA 21/05/19	QUARTA-FEIRA 22/05/19	QUINTA-FEIRA 23/05/19	SEXTA-FEIRA 24/05/19
MANHÃ E TARDE	SOPA MINESTRA BANANA	CAPUCCINO PÃO INTEGRAL COM GELÉIA DE AMORA CAQUI	SUCO DE MORANGO SANDUÍCHE NATURAL (PÃO INTEGRAL, PATÊ DE FRANGO E ALFACE)	CHÁ MATE BOLO DE FUBÁ COM CÔCO	SUCO DE MANGA PÃO NUTRITIVO COM MANTEIGA MAÇÃ
PERÍODO	SEGUNDA-FEIRA 27/05/19	TERÇA-FEIRA 28/05/19	QUARTA-FEIRA 29/05/19	QUINTA-FEIRA 30/05/19	SEXTA-FEIRA 31/05/19
MANHÃ E TARDE	CHÁ DE CAMOMILA PÃO DE MEL COM CHOCOLATE CAQUI	RISOTO INTEGRAL DE CARNE COM ABÓBORA BANANA	CHÁ DE ERVA CIDREIRA BOLO DE MANDIOCA	SUCO DE ABACAXI PÃO DE AVEIA COM QUEIJO PONKAN	CAFÉ COM LEITE CHINEQUE INTEGRAL DE UVA

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.

Este cardápio é destinado para escolas urbanas com período parcial 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.

Nutricionista
Suelen Reginoldazzi
CRM 4942

Nutricionista
Rebeca V.D. Braun
Soc. Man. de Educação
Município 079189



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL LANCHE URBANO

MAIO 2019

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
06/05/19		07/05/19		08/05/19		09/05/19		10/05/19	
Energia (kcal)	402,94	Energia (kcal)	350,85	Energia (kcal)	411,51	Energia (kcal)	393,45	Energia (kcal)	393,45
Carboidrato (g)	48,59	Carboidrato (g)	59,36	Carboidrato (g)	77,15	Carboidrato (g)	77,15	Carboidrato (g)	63,66
Lípidios (g)	9,42	Lípidios (g)	5,97	Lípidios (g)	7,39	Lípidios (g)	7,39	Lípidios (g)	9,82
Proteína (g)	16,30	Proteína (g)	8,52	Proteína (g)	7,99	Proteína (g)	8,66	Proteína (g)	7,99
Fibra Alimentar (g)	6,43	Fibra Alimentar (g)	3,24	Fibra Alimentar (g)	2,26	Fibra Alimentar (g)	2,26	Fibra Alimentar (g)	2,26
Cálcio (mg)	294,96	Cálcio (mg)	266,29	CONSELHO DE CLASSE	181,90	Cálcio (mg)	181,90	Cálcio (mg)	225,04
Ferro (mg)	1,76	Ferro (mg)	0,57	Ferro (mg)	0,72	Ferro (mg)	0,72	Ferro (mg)	0,95
Magnésio (mg)	71,70	Magnésio (mg)	53,78	Magnésio (mg)	29,52	Magnésio (mg)	29,52	Magnésio (mg)	12,29
Zinco (mg)	1,76	Zinco (mg)	1,13	Zinco (mg)	0,86	Zinco (mg)	0,86	Zinco (mg)	0,67
Retinol (mcg)	58,33	Retinol (mcg)	66,44	Retinol (mcg)	45,79	Retinol (mcg)	45,79	Retinol (mcg)	47,78
Vitamina C (mg)	*	Vitamina C (mg)	9,06	Vitamina C (mg)	2,02	Vitamina C (mg)	2,02	Vitamina C (mg)	2,51
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
13/05/19		14/05/19		15/05/19		16/05/19		17/05/19	
Energia (kcal)	252,32	Energia (kcal)	258,82	Energia (kcal)	355,24	Energia (kcal)	294,20	Energia (kcal)	496,78
Carboidrato (g)	48,84	Carboidrato (g)	32,06	Carboidrato (g)	76,50	Carboidrato (g)	53,20	Carboidrato (g)	82,54
Lípidios (g)	5,81	Lípidios (g)	6,01	Lípidios (g)	2,94	Lípidios (g)	1,83	Lípidios (g)	11,91
Proteína (g)	3,32	Proteína (g)	20,76	Proteína (g)	5,74	Proteína (g)	8,50	Proteína (g)	11,59
Fibra Alimentar (g)	1,96	Fibra Alimentar (g)	3,82	Fibra Alimentar (g)	1,26	Fibra Alimentar (g)	2,87	Fibra Alimentar (g)	1,28
Cálcio (mg)	50,96	Cálcio (mg)	26,22	Cálcio (mg)	0,08	Cálcio (mg)	17,80	Cálcio (mg)	290,44
Ferro (mg)	0,10	Ferro (mg)	31,26	Ferro (mg)	*	Ferro (mg)	0,50	Ferro (mg)	0,17
Magnésio (mg)	2,00	Magnésio (mg)	52,73	Magnésio (mg)	0,04	Magnésio (mg)	12,50	Magnésio (mg)	26,41
Zinco (mg)	*	Zinco (mg)	1,04	Zinco (mg)	*	Zinco (mg)	0,50	Zinco (mg)	1,02
Retinol (mcg)	2,00	Retinol (mcg)	4,98	Retinol (mcg)	*	Retinol (mcg)	*	Retinol (mcg)	63,61
Vitamina C (mg)	2,40	Vitamina C (mg)	9,95	Vitamina C (mg)	*	Vitamina C (mg)	21,50	Vitamina C (mg)	1,86
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
20/05/19		21/05/19		22/05/19		23/05/19		24/05/19	
Energia (kcal)	335,52	Energia (kcal)	420,00	Energia (kcal)	312,03	Energia (kcal)	411,14	Energia (kcal)	442,50
Carboidrato (g)	52,48	Carboidrato (g)	72,17	Carboidrato (g)	38,25	Carboidrato (g)	77,83	Carboidrato (g)	66,41
Lípidios (g)	7,14	Lípidios (g)	9,22	Lípidios (g)	8,68	Lípidios (g)	7,90	Lípidios (g)	17,80
Proteína (g)	18,58	Proteína (g)	14,49	Proteína (g)	12,79	Proteína (g)	4,52	Proteína (g)	4,83
Fibra Alimentar (g)	7,71	Fibra Alimentar (g)	9,67	Fibra Alimentar (g)	4,09	Fibra Alimentar (g)	2,04	Fibra Alimentar (g)	2,59
Cálcio (mg)	37,89	Cálcio (mg)	305,50	Cálcio (mg)	57,41	Cálcio (mg)	51,52	Cálcio (mg)	19,58
Ferro (mg)	1,68	Ferro (mg)	1,45	Ferro (mg)	1,45	Ferro (mg)	0,76	Ferro (mg)	0,90
Magnésio (mg)	84,40	Magnésio (mg)	79,20	Magnésio (mg)	46,70	Magnésio (mg)	29,33	Magnésio (mg)	8,97
Zinco (mg)	2,81	Zinco (mg)	1,87	Zinco (mg)	1,17	Zinco (mg)	0,54	Zinco (mg)	0,04
Retinol (mcg)	1,06	Retinol (mcg)	27,54	Retinol (mcg)	1,60	Retinol (mcg)	24,70	Retinol (mcg)	150,80
Vitamina C (mg)	13,37	Vitamina C (mg)	7,58	Vitamina C (mg)	0,04	Vitamina C (mg)	0,13	Vitamina C (mg)	22,95
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
27/05/19		28/05/19		29/05/19		30/05/19		31/05/19	
Energia (kcal)	388,04	Energia (kcal)	311,10	Energia (kcal)	346,06	Energia (kcal)	348,40	Energia (kcal)	501,14
Carboidrato (g)	77,11	Carboidrato (g)	53,92	Carboidrato (g)	86,07	Carboidrato (g)	46,51	Carboidrato (g)	88,83
Lípidios (g)	9,73	Lípidios (g)	4,72	Lípidios (g)	5,19	Lípidios (g)	9,73	Lípidios (g)	10,41
Proteína (g)	2,78	Proteína (g)	15,24	Proteína (g)	3,41	Proteína (g)	11,40	Proteína (g)	13,32
Fibra Alimentar (g)	4,50	Fibra Alimentar (g)	4,15	Fibra Alimentar (g)	0,71	Fibra Alimentar (g)	3,72	Fibra Alimentar (g)	4,33
Cálcio (mg)	52,20	Cálcio (mg)	20,25	Cálcio (mg)	68,20	Cálcio (mg)	100,50	Cálcio (mg)	241,46
Ferro (mg)	1,85	Ferro (mg)	16,83	Ferro (mg)	0,73	Ferro (mg)	2,48	Ferro (mg)	0,55
Magnésio (mg)	9,12	Magnésio (mg)	88,54	Magnésio (mg)	5,00	Magnésio (mg)	5,00	Magnésio (mg)	30,70
Zinco (mg)	0,11	Zinco (mg)	3,14	Zinco (mg)	0,20	Zinco (mg)	0,66	Zinco (mg)	0,86
Retinol (mcg)	212,00	Retinol (mcg)	3,14	Retinol (mcg)	15,97	Retinol (mcg)	45,50	Retinol (mcg)	58,24
Vitamina C (mg)	7,50	Vitamina C (mg)	9,64	Vitamina C (mg)	5,64	Vitamina C (mg)	45,50	Vitamina C (mg)	58,24

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.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
Secretaria Municipal de Educação
Município de São José dos Pinhais