PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Larissa Marinho Duarte
Nutricionista CRN8 10630
Secr. Mun. de Educação
Matrícula 21749

CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL I - 6 A 10 ANOS
LANCHE CONTRATURNO / PROGRAMA AMPLIANDO SABERES (MANHÃ/TARDE) - MARÇO/2022

	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/03/22	02/03/22	03/03/22	04/03/22
	FERIADO	RECESSO	Suco de uva Bolo de coco	Leite com cacau Biscoito de aveia Melão
SEGUNDA-FEIRA	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
07/03/22	**08/03/22**	**09/03/22**	**10/03/22**	**11/03/22**
Cappuccino Pão de centeio com manteiga	Chá mate Pão de queijo Melancia	Leite com café Pão de nutritivo com patê de ricota	Suco de maracujá Bolo de chocolate	Leite com cacau Biscoito de chocolate integral Maçã
SEGUNDA-FEIRA	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
14/03/22	**15/03/22**	**16/03/22**	**17/03/22**	**18/03/22**
Leite com café Pão francês com queijo	Chá de camomila Bolo de fubá	Leite com cacau Pão de aveia com geleia de uva Pera	Suco de morango Bolo de banana com aveia	Iogurte de mogrango Biscoito de leite Mamão
SEGUNDA-FEIRA	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
21/03/22	**22/03/22**	**23/03/22**	**24/03/22**	**25/03/22**
Leite com cacau Pão integral com queijo	Chá mate Bolo de cenoura	Cappuccino Pão de batata com requeijão	Suco de abacaxi Bolo inglês	Leite com café Biscoito de coco Maçã
SEGUNDA-FEIRA	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	
28/03/22	**29/03/22**	**30/03/22**	**31/03/22**	
Leite com cacau Pão de centeio com geleia de morango Banana	Chá de capim limão Bolo de laranja	Leite com café Pão de nutritivo com queijo	Suco de uva Bolo de maçã com aveia	

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 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.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Larissa Marinho Duarte
Nutricionista CRN8 10630
Secr. Mun. de Educação
Matrícula 21749

THAIS FÉLIX
CRN8 - 10439
Nutricionista Supervisora
GRUPO RISOTOLÂNDIA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

LANCHE CONTRATURNO / PROGRAMA AMPLIANDO SABERES - ENSINO FUNDAMENTAL I - MARÇO/2022

	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
	01/03/22	02/03/22	03/03/22	04/03/22	SEMANA 1
	FERIADO	RECESSO	Energia (kcal): 425 Carboidrato (g): 80 Açúcar adicionado (%): 8% Lipídios (g): 8 Proteína (g): 5 Sódio (mg): 258	Energia (kcal): 353 Carboidrato (g): 51 Açúcar adicionado (%): 11% Lipídios (g): 7 Proteína (g): 10 Sódio (mg): 89	Energia (kcal) 389 Carboidrato (g) 65 Açúcar adicionado (%) 9% Lipídios (g) 8 Proteína (g) 8 Sódio (mg) 174
SEGUNDA-FEIRA	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**	**MÉDIA SEMANAL**
07/03/22	**08/03/22**	**09/03/22**	**10/03/22**	**11/03/22**	**SEMANA 2**
Energia (kcal): 408 Carboidrato (g): 52 Açúcar adicionado (%): 10% Lipídios (g): 17 Proteína (g): 12 Sódio (mg): 482	Energia (kcal): 322 Carboidrato (g): 52 Açúcar adicionado (%): 12% Lipídios (g): 10 Proteína (g): 8 Sódio (mg): 382	Energia (kcal): 480 Carboidrato (g): 44 Açúcar adicionado (%): 8% Lipídios (g): 23 Proteína (g): 24 Sódio (mg): 568	Energia (kcal): 439 Carboidrato (g): 75 Açúcar adicionado (%): 11% Lipídios (g): 10 Proteína (g): 5 Sódio (mg): 260	Energia (kcal): 371 Carboidrato (g): 37 Açúcar adicionado (%): 11% Lipídios (g): 7 Proteína (g): 10 Sódio (mg): 241	Energia (kcal) 408 Carboidrato (g) 53 Açúcar adicionado (%) 10% Lipídios (g) 13 Proteína (g) 12 Sódio (mg) 386
SEGUNDA-FEIRA	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**	**MÉDIA SEMANAL**
14/03/22	**15/03/22**	**16/03/22**	**17/03/22**	**18/03/22**	**SEMANA 3**
Energia (kcal): 423 Carboidrato (g): 53 Açúcar adicionado (%): 9% Lipídios (g): 16 Proteína (g): 17 Sódio (mg): 534	Energia (kcal): 367 Carboidrato (g): 71 Açúcar adicionado (%): 11% Lipídios (g): 6 Proteína (g): 4 Sódio (mg): 264	Energia (kcal): 389 Carboidrato (g): 66 Açúcar adicionado (%): 10% Lipídios (g): 8 Proteína (g): 14 Sódio (mg): 324	Energia (kcal): 396 Carboidrato (g): 71 Açúcar adicionado (%): 8% Lipídios (g): 6 Proteína (g): 5 Sódio (mg): 373	Energia (kcal): 380 Carboidrato (g): 70 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 8 Proteína (g): 8 Sódio (mg): 219	Energia (kcal) 390 Carboidrato (g) 66 Açúcar adicionado (%) 8% Lipídios (g) 9 Proteína (g) 10 Sódio (mg) 343
SEGUNDA-FEIRA	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**	**MÉDIA SEMANAL**
21/03/22	**22/03/22**	**23/03/22**	**24/03/22**	**25/03/22**	**SEMANA 3**
Energia (kcal): 372 Carboidrato (g): 40 Açúcar adicionado (%): 11% Lipídios (g): 15 Proteína (g): 18 Sódio (mg): 446	Energia (kcal): 416 Carboidrato (g): 73 Açúcar adicionado (%): 10% Lipídios (g): 10 Proteína (g): 5 Sódio (mg): 260	Energia (kcal): 481 Carboidrato (g): 67 Açúcar adicionado (%): 8% Lipídios (g): 10 Proteína (g): 16 Sódio (mg): 570	Energia (kcal): 408 Carboidrato (g): 73 Açúcar adicionado (%): 7% Lipídios (g): 5 Proteína (g): 4 Sódio (mg): 369	Energia (kcal): 423 Carboidrato (g): 69 Açúcar adicionado (%): 9% Lipídios (g): 13 Proteína (g): 11 Sódio (mg): 224	Energia (kcal) 421 Carboidrato (g) 64 Açúcar adicionado (%) 9% Lipídios (g) 11 Proteína (g) 11 Sódio (mg) 374
SEGUNDA-FEIRA	**TERÇA-FEIRA**	**QUARTA-FEIRA**	**QUINTA-FEIRA**		**MÉDIA SEMANAL**
28/03/22	**29/03/22**	**30/03/22**	**31/03/22**		**SEMANA 3**
Energia (kcal): 446 Carboidrato (g): 85 Açúcar adicionado (%): 10% Lipídios (g): 8 Proteína (g): 11 Sódio (mg): 412	Energia (kcal): 364 Carboidrato (g): 70 Açúcar adicionado (%): 11% Lipídios (g): 4 Proteína (g): 4 Sódio (mg): 248	Energia (kcal): 397 Carboidrato (g): 44 Açúcar adicionado (%): 10% Lipídios (g): 16 Proteína (g): 19 Sódio (mg): 446	Energia (kcal): 313 Carboidrato (g): 46 Açúcar adicionado (%): 10% Lipídios (g): 10 Proteína (g): 3 Sódio (mg): 191		Energia (kcal) 371 Carboidrato (g) 59 Açúcar adicionado (%) 8% Lipídios (g) 10 Proteína (g) 9 Sódio (mg) 324

*Cálculo nutricional baseado no consumo de 200 ml da bebida, 1 porção de bolo (90g) ou biscoito (40 g) ou pão (50 g) ou pão de queijo (90 g), e 1 porção de fruta (1 unidade ou 90 g).