



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL I - 6 A 10 ANOS
ALMOÇO - MAIO/2022

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

Alma Emy Vicentini
Coordenadora de Alimentação
Matrícula 21748

SEGUNDA-FEIRA 02/05/22	TERÇA-FEIRA 03/05/22	QUARTA-FEIRA 04/05/22	QUINTA-FEIRA 05/05/22	SEXTA-FEIRA 06/05/22
Arroz parboilizado Feijão preto Isclas de frango ao sugo Chuchu refogado Salada de repolho roxo	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovo cozido Abobrinha com tomate Salada de alface	Arroz parboilizado Feijão preto Picadinho de carne Jardineira de legumes (cenoura, batata, chuchu) Salada de couve com milho	Arroz parboilizado Feijão carioca Peixe à milanesa Aipim sauté Salada de alface com tomate	Arroz parboilizado Feijão preto Frango assado Cenoura saute Salada de escarola
SEGUNDA-FEIRA 09/05/22	TERÇA-FEIRA 10/05/22	QUARTA-FEIRA 11/05/22	QUINTA-FEIRA 12/05/22	SEXTA-FEIRA 13/05/22
CONSELHO DE CLASSE	Arroz parboilizado Feijão carioca Sassami grelhado Nhoque ao sugo Salada de alface	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Farofa de legumes (abobrinha, cenoura, tomate e vagem) Salada de escarola	Arroz parboilizado Feijão carioca Copa lombo ao molho roty Batata refogada Salada de repolho roxo	Arroz parboilizado Feijão preto Peixe à suíça Couve refogada Salada de cenoura ralada
SEGUNDA-FEIRA 16/05/22	TERÇA-FEIRA 17/05/22	QUARTA-FEIRA 18/05/22	QUINTA-FEIRA 19/05/22	SEXTA-FEIRA 20/05/22
Arroz parboilizado Feijão preto Almondega ao sugo Vagem com cenoura sauté Salada de repolho	Arroz parboilizado Feijão carioca Isclas de frango grelhada Batata Sauté Salada de alface americana	Arroz parboilizado Feijão preto Peixe ao forno com batatas Couve refogada Salada de cenoura ralada	Arroz parboilizado Feijão carioca Lombo assado Quibebe de abóbora Salada de alface roxa	Arroz parboilizado Feijão preto Frango ensopado Repolho refogado com tomate Salada de rabanete
SEGUNDA-FEIRA 23/05/22	TERÇA-FEIRA 24/05/22	QUARTA-FEIRA 25/05/22	QUINTA-FEIRA 26/05/22	SEXTA-FEIRA 27/05/22
Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Jardineira de legumes (cenoura, batata, chuchu) Salada de acelga	Arroz parboilizado Feijão carioca Peixe à suíça Brócolis refogado Salada de cenoura ralada	Arroz parboilizado Feijão preto Quibe de forma Abóbora cozida Salada de couve manteiga	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango assado Purê de batata doce Salada de repolho com tomate	Arroz parboilizado Feijão preto Isclas de carne grelhada Abobriha refogada Salada de alface bicolor
SEGUNDA-FEIRA 30/05/22	TERÇA-FEIRA 31/05/22			
Arroz parboilizado Feijão preto Almondega ao sugo Cenoura sauté Salada de repolho roxo	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovo cozido Jardineira de legumes (cenoura, batata, chuchu) Salada de alface			

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
CRN - 10439
Nutricionista Supervisora
GRUPO RISOTOLÂNDIA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
ALMOÇO - ENSINO FUNDAMENTAL I - MAIO/2022

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
02/05/22	03/05/22	04/05/22	05/05/22	06/05/22	SEMANA 1
Energia (kcal): 349	Energia (kcal): 426	Energia (kcal): 528	Energia (kcal): 802	Energia (kcal): 346	Energia (kcal) 490
Carboidrato (g): 55	Carboidrato (g): 46	Carboidrato (g): 70	Carboidrato (g): 118	Carboidrato (g): 59	Carboidrato (g) 70
Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%) 0%
Lipídios (g): 7	Lipídios (g): 17	Lipídios (g): 15	Lipídios (g): 19	Lipídios (g): 8	Lipídios (g) 13
Proteína (g): 27	Proteína (g): 18	Proteína (g): 32	Proteína (g): 39	Proteína (g): 28	Proteína (g) 29
Sódio (mg): 610	Sódio (mg): 480	Sódio (mg): 693	Sódio (mg): 751	Sódio (mg): 608	Sódio (mg) 628
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
09/05/22	10/05/22	11/05/22	12/05/22	13/05/22	SEMANA 2
CONSELHO DE CLASSE	Energia (kcal): 551	Energia (kcal): 591	Energia (kcal): 546	Energia (kcal): 643	Energia (kcal) 583
	Carboidrato (g): 46	Carboidrato (g): 84	Carboidrato (g): 62	Carboidrato (g): 80	Carboidrato (g) 68
	Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%) 0%
	Lipídios (g): 7	Lipídios (g): 18	Lipídios (g): 20	Lipídios (g): 21	Lipídios (g) 17
	Proteína (g): 27	Proteína (g): 25	Proteína (g): 31	Proteína (g): 38	Proteína (g) 30
	Sódio (mg): 736	Sódio (mg): 603	Sódio (mg): 739	Sódio (mg): 676	Sódio (mg) 688
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
16/05/22	17/05/22	18/05/22	19/05/22	20/05/22	SEMANA 3
Energia (kcal): 520	Energia (kcal): 362	Energia (kcal): 485	Energia (kcal): 677	Energia (kcal): 511	Energia (kcal) 511
Carboidrato (g): 65	Carboidrato (g): 57	Carboidrato (g): 68	Carboidrato (g): 55	Carboidrato (g): 57	Carboidrato (g) 60
Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%) 0%
Lipídios (g): 17	Lipídios (g): 7	Lipídios (g): 10	Lipídios (g): 35	Lipídios (g): 19	Lipídios (g) 17
Proteína (g): 28	Proteína (g): 27	Proteína (g): 37	Proteína (g): 40	Proteína (g): 30	Proteína (g) 32
Sódio (mg): 615	Sódio (mg): 604	Sódio (mg): 649	Sódio (mg): 736	Sódio (mg): 702	Sódio (mg) 661
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
23/05/22	24/05/22	25/05/22	26/05/22	27/05/22	SEMANA 4
Energia (kcal): 513	Energia (kcal): 608	Energia (kcal): 442	Energia (kcal): 336	Energia (kcal): 437	Energia (kcal) 467
Carboidrato (g): 63	Carboidrato (g): 71	Carboidrato (g): 68	Carboidrato (g): 63	Carboidrato (g): 52	Carboidrato (g) 63
Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%) 0%
Lipídios (g): 19	Lipídios (g): 19	Lipídios (g): 11	Lipídios (g): 5	Lipídios (g): 11	Lipídios (g) 13
Proteína (g): 24	Proteína (g): 40	Proteína (g): 27	Proteína (g): 28	Proteína (g): 31	Proteína (g) 30
Sódio (mg): 482	Sódio (mg): 673	Sódio (mg): 593	Sódio (mg): 619	Sódio (mg): 635	Sódio (mg) 600
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA				
30/05/22	31/05/22				
Energia (kcal): 535	Energia (kcal): 479				
Carboidrato (g): 67	Carboidrato (g): 54				
Açúcar adicionado (%): 0%	Açúcar adicionado (%): 0%				
Lipídios (g): 17	Lipídios (g): 19				
Proteína (g): 28	Proteína (g): 22				
Sódio (mg): 618	Sódio (mg): 483				

*Cálculo nutricional baseado no consumo aproximado de 400 g da preparação, sendo: 100 g de arroz, 70 g de feijão, 90 g de carne, 45 a 100 g de guarnição (legumes, tubérculos ou massas) e 30 g de salada.