



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

Jaqueline Ellégo Pretto
Nutricionista CRNS 7435
Secr. Mun. de Educação
Matrícula 21750

Rubia Stephanie F. da Silva
Gestora de Serviços
Nutricionista
CRN 7091/P

**CARDÁPIO INFANTIL III (PERÍODO INTEGRAL) - DE 1 ANO E 11 MESES A 3 ANOS E 8 MESES
MAIO/2022**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/05/22	03/05/22	04/05/22	05/05/22	06/05/22
Desjejum 08h	Leite integral sem açúcar Pão de leite com manteiga Maçã	Leite integral sem açúcar Pão nutritivo (espinafre com beterraba) com requeijão Banana	Leite integral sem açúcar Pão de aveia com queijo Caqui picado	Leite integral sem açúcar Pão de milho manteiga Mamão	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura com manteiga Melão
Almoço 11h30	Arroz Feijão preto Copa lombo ao molho picado Batata inglesa refogada Vagem refogada	Arroz Feijão carioca Carne de frango desfiada refogada Creme de milho Beterraba cozida	Arroz Feijão preto Carne de panela picada Quibebe de abóbora Abobrinha cozida	Arroz Feijão carioca Ovo cozido Macarrão ao alho e óleo Couve-manteiga refogada picada	Arroz Feijão preto Carne bovina moída ao sugo Polenta Salada de tomate
Lanche da tarde 14h30	Leite integral sem açúcar Mamão	Leite integral sem açúcar Pão de forma tradicional com manteiga Melão	Leite integral sem açúcar Maçã	Leite integral sem açúcar Pão bisnaguinha tradicional com requeijão Banana	Leite integral sem açúcar Abacate picado
Jantar 16h	Sopa de feijão com macarrão, frango e cenoura	Sopa de arroz, abóbora, chuchu, repolho e carne	Quirera com molho de frango com legumes (abobrinha, cenoura e tomate)	Sopa canja (arroz, batata inglesa, cenoura, carne de frango em iscas, tomate e temperos	Sopa de macarrão, batata, cenoura, chuchu e frango
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/05/22	10/05/22	11/05/22	12/05/22	13/05/22
Desjejum 08h		Leite integral sem açúcar Pão de milho com requeijão Maçã	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura com queijo Poncan	Leite integral sem açúcar Pão de forma tradicional com requeijão Melão	Leite integral sem açúcar Pão nutritivo (espinafre com beterraba) com requeijão Mamão
Almoço 11h30	CONSELHO CMEI	Arroz Feijão carioca Carne de panela picada Quibebe de abóbora Beterraba cozida	Arroz Feijão preto Carne de frango em cubos ao sugo Purê de batata Cenoura cozida	Arroz Feijão carioca Carne bovina moída ao sugo Batata doce refogada Salada de alface	Arroz Feijão preto Carne bovina em iscas acebolada Couve-manteiga refogada Salada de tomate
Lanche da tarde 14h30		Leite integral sem açúcar Pão de leite com manteiga Banana	Leite integral sem açúcar Mamão	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura com manteiga Banana	Leite integral sem açúcar Maçã
Jantar 16h		Sopa Cabocla (carne bovina, cenoura, couve-manteiga, ervilha, fubá, tomate e temperos)	Sopa de lentilha com carne bovina, batata inglesa e espinafre	Sopa de arroz, abóbora, chuchu, repolho e carne	Sopa de feijão com macarrão frango e cenoura

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	16/05/22	17/05/22	18/05/22	19/05/22	20/05/22
Desjejum 08h	Leite integral sem açúcar Pão bisnaguinha tradicional com manteiga Caqui picado	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura com requeijão Banana	Leite integral sem açúcar Pão de leite com manteiga Mamão	Leite integral sem açúcar Pão de forma tradicional com requeijão Abacate picado	Leite integral sem açúcar Pão de milho com manteiga Melão
Almoço 11h30	Arroz Feijão preto Ovo cozido Macarrão ao alho e óleo Vagem refogada	Arroz Feijão carioca Carne de frango desfiada refogada Purê de cenoura Chuchu cozido	Arroz Feijão preto Carne de panela picada Quibebe de abóbora Brócolis cozido	Arroz Feijão carioca Almôndegas ao sugo Purê de batata Cenoura cozida	Arroz Feijão preto Molho de carne picada com legumes (abobrinha, cenoura e tomate) Batata doce refogada Salada de repolho verde cru ralado
Lanche da tarde 14h30	Leite integral sem açúcar Pera	Leite integral sem açúcar Pão de forma tradicional com queijo Melão	Leite integral sem açúcar Maçã	Leite integral sem açúcar Pão de batata com manteiga Salada de frutas sem açúcar (abacaxi, banana, maçã, mamão e suco de laranja pera).	Leite integral sem açúcar Banana
Jantar 16h	Sopa Cabocla (carne bovina, cenoura, couve-manteiga, ervilha, fubá, tomate e temperos)	Sopa de macarrão, carne bovina batata inglesa e beterraba	Risoto de frango com legumes (abobrinha, cenoura e tomate)	Sopa de arroz, carne bovina abóbora e tomate	Sopa de feijão com macarrão e carne bovina
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	23/05/22	24/05/22	25/05/22	26/05/22	27/05/22
Desjejum 08h	Leite integral sem açúcar Pão de leite com requeijão Poncan	Leite integral sem açúcar Pão de aveia com manteiga Caqui picado	Leite integral sem açúcar Pão de forma tradicional com queijo Abacate picado	Leite integral sem açúcar Pão de milho com manteiga Melão	Leite integral sem açúcar Mamão picado
Almoço 11h30	Arroz Feijão preto Carne suína em iscas refogada Batata inglesa refogada Cenoura cozida	Arroz Feijão carioca Carne de panela picada Creme de milho Brócolis cozido	Arroz Feijão preto Carne de frango em cubos ao sugo Abóbora refogada Chuchu cozido	Arroz Feijão carioca Carne bovina em iscas acebolada Batata salsa refogada Legumes refogados (abobrinha berinjela, cenoura e couve-flor)	Arroz Feijão preto Carne bovina moída ao sugo Polenta Salada de tomate
Lanche da tarde 14h30	Leite integral sem açúcar Maçã	Leite integral sem açúcar Pão de batata com requeijão Melão	Leite integral sem açúcar Mamão picado	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura com requeijão Banana	Leite integral sem açúcar Bolo de chocolate sem cobertura Maçã
Jantar 16h	Sopa de arroz, abóbora chuchu, repolho e carne	Sopa minestra (batata inglesa, carne bovina, couve-manteiga, feijão preto, macarrão e temperos)	Sopa de macarrão, carne bovina batata inglesa e beterraba	Sopa de lentilha com carne bovina, batata inglesa e espinafre	Sopa de arroz, abobrinha, cenoura, chuchu e tomate

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA			
	30/05/22	31/05/22			
Desjejum 08h	Leite integral sem açúcar Pão de aveia com manteiga Maçã picada	Leite integral sem açúcar Pão de milho requeijão Banana			
Almoço 11h30	Arroz Feijão preto Ovo cozido Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida	Arroz Feijão carioca Isclas de frango ao sugo Purê de cenoura Salada de alface			
Lanche da tarde 14h30	Leite integral sem açúcar Melão	Leite integral sem açúcar Pão bisnaguinha tradicional com manteiga Mamão			
Jantar 16h	Sopa camponesa (abobrinha, arroz, batata inglesa, cenoura, frango, tomate e temperos)	Risoto de carne com brócolis			
<p>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.</p> <p style="text-align: center;">ORIENTAÇÕES</p> <p>É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçantes nas preparações culinárias e bebidas para crianças de até 3 anos de idade.</p> <p>Atenção com a hidratação: a água deverá ser oferecida nos intervalos das refeições.</p>					



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

Jaqueline Eliége Pretto
Nutricionista CRN 7435
Secr. Mun. de Educação
Matrícula 21750

Rubia Stephanie F. da Silva
Nutricionista
CRN 7091P

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

CARDÁPIO INFANTIL III (PERÍODO INTEGRAL) - DE 1 ANO E 11 MESES A 3 ANOS E 8 MESES - 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): 689,91 Carboidrato (g): 73,31 Lipídios (g): 27,12 Proteína (g): 38,14 Vitamina A (mcg): 195,19 Vitamina C (mg): 0,34 Cálcio (mg): 539,22 Ferro (mg): 2,78	Energia (kcal): 948,21 Carboidrato (g): 113,30 Lipídios (g): 34,58 Proteína (g): 45,94 Vitamina A (mcg): 243,21 Vitamina C (mg): 0,20 Cálcio (mg): 758,47 Ferro (mg): 4,30	Energia (kcal): 1022,86 Carboidrato (g): 92,03 Lipídios (g): 26,90 Proteína (g): 53,44 Vitamina A (mcg): 199,17 Vitamina C (mg): 0,32 Cálcio (mg): 596,48 Ferro (mg): 3,38	Energia (kcal): 857,34 Carboidrato (g): 118,79 Lipídios (g): 27,44 Proteína (g): 33,82 Vitamina A (mcg): 411,46 Vitamina C (mg): 27,93 Cálcio (mg): 637,61 Ferro (mg): 3,21	Energia (kcal): 829,18 Carboidrato (g): 91,13 Lipídios (g): 33,87 Proteína (g): 39,96 Vitamina A (mcg): 197,10 Vitamina C (mg): 7,23 Cálcio (mg): 529,73 Ferro (mg): 3,27	Energia (kcal): 869,50 Carboidrato (g): 97,71 Lipídios (g): 29,98 Proteína (g): 42,26 Vitamina A (mcg): 249,23 Vitamina C (mg): 7,20 Cálcio (mg): 612,30 Ferro (mg): 3,39
09/05/22	10/05/22	11/05/22	12/05/22	13/05/22	SEMANA 2
CONSELHO CMEI	Energia (kcal): 842,67 Carboidrato (g): 99,22 Lipídios (g): 31,63 Proteína (g): 40,28 Vitamina A (mcg): 282,27 Vitamina C (mg): 9,52 Cálcio (mg): 578,85 Ferro (mg): 4,27	Energia (kcal): 1030,44 Carboidrato (g): 99,66 Lipídios (g): 49,00 Proteína (g): 47,70 Vitamina A (mcg): 197,51 Vitamina C (mg): 0,32 Cálcio (mg): 632,01 Ferro (mg): 5,76	Energia (kcal): 865,16 Carboidrato (g): 100,06 Lipídios (g): 32,54 Proteína (g): 43,02 Vitamina A (mcg): 230,08 Vitamina C (mg): 0,20 Cálcio (mg): 720,92 Ferro (mg): 3,10	Energia (kcal): 790,63 Carboidrato (g): 96,96 Lipídios (g): 25,58 Proteína (g): 43,14 Vitamina A (mcg): 215,44 Vitamina C (mg): 0,28 Cálcio (mg): 605,07 Ferro (mg): 4,66	Energia (kcal): 882,23 Carboidrato (g): 98,98 Lipídios (g): 34,69 Proteína (g): 43,54 Vitamina A (mcg): 231,33 Vitamina C (mg): 2,58 Cálcio (mg): 634,21 Ferro (mg): 4,45
16/05/22	17/05/22	18/05/22	19/05/22	20/05/22	SEMANA 3
Energia (kcal): 703,67 Carboidrato (g): 78,45 Lipídios (g): 27,24 Proteína (g): 36,17 Vitamina A (mcg): 457,22 Vitamina C (mg): 37,11 Cálcio (mg): 600,93 Ferro (mg): 3,70	Energia (kcal): 968,85 Carboidrato (g): 106,20 Lipídios (g): 45,66 Proteína (g): 33,27 Vitamina A (mcg): 215,91 Vitamina C (mg): 0,37 Cálcio (mg): 619,49 Ferro (mg): 3,05	Energia (kcal): 803,45 Carboidrato (g): 92,98 Lipídios (g): 27,72 Proteína (g): 45,51 Vitamina A (mcg): 219,04 Vitamina C (mg): 2,51 Cálcio (mg): 572,42 Ferro (mg): 3,08	Energia (kcal): 924,99 Carboidrato (g): 101,75 Lipídios (g): 38,75 Proteína (g): 42,32 Vitamina A (mcg): 217,27 Vitamina C (mg): 7,28 Cálcio (mg): 640,46 Ferro (mg): 4,37	Energia (kcal): 754,57 Carboidrato (g): 100,40 Lipídios (g): 25,52 Proteína (g): 30,82 Vitamina A (mcg): 208,87 Vitamina C (mg): 0,19 Cálcio (mg): 554,93 Ferro (mg): 4,09	Energia (kcal): 831,106 Carboidrato (g): 95,956 Lipídios (g): 32,978 Proteína (g): 37,618 Vitamina A (mcg): 263,662 Vitamina C (mg): 9,492 Cálcio (mg): 597,646 Ferro (mg): 3,658
23/05/22	24/05/22	25/05/22	26/05/22	27/05/22	SEMANA 4
Energia (kcal): 708,15 Carboidrato (g): 87,75 Lipídios (g): 25,13 Proteína (g): 32,74 Vitamina A (mcg): 216,36 Vitamina C (mg): 2,05 Cálcio (mg): 565,53 Ferro (mg): 2,94	Energia (kcal): 817,93 Carboidrato (g): 93,10 Lipídios (g): 31,61 Proteína (g): 40,26 Vitamina A (mcg): 280,15 Vitamina C (mg): 9,49 Cálcio (mg): 620,71 Ferro (mg): 3,99	Energia (kcal): 1005,86 Carboidrato (g): 83,58 Lipídios (g): 55,92 Proteína (g): 42,05 Vitamina A (mcg): 223,59 Vitamina C (mg): 7,25 Cálcio (mg): 672,98 Ferro (mg): 4,13	Energia (kcal): 899,07 Carboidrato (g): 106,58 Lipídios (g): 30,98 Proteína (g): 48,48 Vitamina A (mcg): 216,69 Vitamina C (mg): 0,47 Cálcio (mg): 566,36 Ferro (mg): 4,88	Energia (kcal): 892,39 Carboidrato (g): 113,02 Lipídios (g): 31,89 Proteína (g): 38,33 Vitamina A (mcg): 208,48 Vitamina C (mg): 0,31 Cálcio (mg): 563,42 Ferro (mg): 3,92	Energia (kcal): 864,680 Carboidrato (g): 96,806 Lipídios (g): 35,106 Proteína (g): 40,372 Vitamina A (mcg): 229,054 Vitamina C (mg): 3,914 Cálcio (mg): 597,800 Ferro (mg): 3,972
30/05/22	31/05/22			VALORES DE REFERÊNCIA	MÉDIA SEMANAL
30/05/22	31/05/22			RESOLUÇÃO Nº6 DE 8 DE MAIO 2020	SEMANA 5
Energia (kcal): 804,69 Carboidrato (g): 99,54 Lipídios (g): 27,34 Proteína (g): 40,13 Vitamina A (mcg): 197,10 Vitamina C (mg): 0,27 Cálcio (mg): 546,82 Ferro (mg): 3,29	Energia (kcal): 983,00 Carboidrato (g): 130,23 Lipídios (g): 32,34 Proteína (g): 42,85 Vitamina A (mcg): 218,25 Vitamina C (mg): 1,01 Cálcio (mg): 572,91 Ferro (mg): 4,13			Energia (kcal): 896,91 Carboidrato (g): 123 a 146 Lipídios (g): 10 a 15 Proteína (g): 22,5 a 26,5 Vitamina A (mcg): 147,00 Vitamina C (mg): 9,10 Cálcio (mg): 350,00 Ferro (mg): 2,10	Energia (kcal): 893,845 Carboidrato (g): 114,885 Lipídios (g): 29,840 Proteína (g): 41,490 Vitamina A (mcg): 207,675 Vitamina C (mg): 0,640 Cálcio (mg): 559,865 Ferro (mg): 3,710