



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

Jaqueline Eliége Pretto  
Nutricionista CRN 8 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**

**JUNHO/2022**

			<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
			<b>01/06/22</b>	<b>02/06/22</b>	<b>03/06/22</b>
Desjejum 08h			Leite integral sem açúcar Pão de leite com queijo Maçã	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura requeijão Banana	Leite integral sem açúcar Pão de milho com manteiga Mamão
Almoço 11h30			Arroz Feijão preto Carne bovina moída ao sugo Polenta Salada de tomate	Arroz Feijão carioca Ovo cozido Macarrão ao alho e óleo Couve-manteiga refogada picada	Arroz Feijão preto Carne de frango em cubos ao sugo Abóbora refogada Chuchu cozido
Lanche da tarde 14h30			Leite integral sem açúcar Caqui	Leite integral sem açúcar Pão bisnaguinha tradicional com manteiga Poncan	Leite integral sem açúcar Maçã
Jantar 16h			Risoto de frango com legumes (abobrinha, cenoura e tomate)	Sopa de arroz, abóbora, chuchu, repolho e carne	Sopa de macarrão, carne bovina batata inglesa e beterraba
	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
	<b>06/06/22</b>	<b>07/06/22</b>	<b>08/06/22</b>	<b>09/06/22</b>	<b>10/06/22</b>
Desjejum 08h	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura com manteiga Maçã	Leite integral sem açúcar Pão nutritivo (com beterraba) com com requeijão Banana	Leite integral sem açúcar Pão de forma tradicional manteiga Mamão	Leite integral sem açúcar Pão bisnaguinha tradicional com queijo Melão	Leite integral sem açúcar Pão de milho requeijão Maçã
Almoço 11h30	Arroz Feijão preto Ovo cozido Quibebe de abóbora Salada de pepino	Arroz Feijão carioca Carne de panela picada Macarrão parafuso ao sugo Salada de alface	Arroz Feijão preto Carne de frango em cubos ao sugo Purê de batata Cenoura cozida	Arroz Feijão carioca Carne bovina moída ao sugo Acelga refogada Beterraba cozida	Arroz Feijão preto Carne bovina em iscas acebolada Couve-manteiga refogada Chuchu cozido
Lanche da tarde 14h30	Leite integral sem açúcar Mamão	Leite integral sem açúcar Pão de leite manteiga Caqui	Leite integral sem açúcar Maçã	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura com manteiga Banana	Leite integral sem açúcar Mamão
Jantar 16h	Sopa camponesa (abobrinha, arroz, batata inglesa, cenoura, frango, tomate e temperos)	Sopa de macarrão, batata cenoura, chuchu e frango	Sopa Cabocla (carne bovina, cenoura, couve-manteiga, ervilha, fubá, tomate e temperos)	Sopa de arroz, frango abóbora e batata inglesa	Sopa de macarrão, abóbora, couve-manteiga e carne

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
	<b>13/06/22</b>	<b>14/06/22</b>	<b>15/06/22</b>	<b>16/06/22</b>	<b>17/06/22</b>
Desjejum 08h	Leite integral sem açúcar Pão de leite com requeijão Mamão	Leite integral sem açúcar Pão de forma tradicional com manteiga Banana	Leite integral sem açúcar Pão de milho com requeijão Maçã		
Almoço 11h30	Arroz Feijão preto Iscas de frango ao sugo Quibebe de abóbora Salada de repolho verde cru ralado	Arroz Feijão carioca Carne bovina moída ao sugo Jardineira de legumes (batata inglesa, cenoura, chuchu e temperos) Salada de tomate	Arroz Feijão preto Carne de panela picada Polenta Brócolis cozido	FERIADO	RECESSO
Lanche da tarde 14h30	Leite integral sem açúcar Maçã	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura com requeijão Poncan	Leite integral sem açúcar Mamão		
Jantar 16h	Sopa de macarrão, carne bovina batata inglesa e beterraba	Sopa de arroz, carne bovina abóbora e tomate	Sopa camponesa (abobrinha, arroz, batata inglesa, cenoura, frango, tomate e temperos)		
	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b>
	<b>20/06/22</b>	<b>21/06/22</b>	<b>22/06/22</b>	<b>23/06/22</b>	<b>24/06/22</b>
Desjejum 08h	Leite integral sem açúcar Pão de aveia com manteiga Maçã	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura com requeijão Caqui	Leite integral sem açúcar Pão bisnaguinha tradicional com queijo Poncan	Leite integral sem açúcar Pão de leite com requeijão Banana	Leite integral sem açúcar Mamão picado
Almoço 11h30	Arroz Feijão preto Bife de panela Macarrão parafuso ao sugo Cenoura cozida	Arroz Feijão carioca Copa lombo ao molho Batata salsa refogada Salada de alface	Arroz Feijão preto Carne de panela picada Creme de milho Abóbora refogada	Arroz Feijão carioca Estrogonofe de frango (cogumelo champigon, frango em cubos, leite em pó, manteiga, tomate e temperos) Batata refogada Salada de tomate	Arroz Feijão preto Carne bovina moída ao sugo Polenta Chuchu cozido
Lanche da tarde 14h30	Leite integral sem açúcar Mamão	Leite integral sem açúcar Pão de batata com manteiga Banana	Leite integral sem açúcar Maçã	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura com manteiga Melão	Leite integral sem açúcar Bolo de chocolate sem cobertura Maçã
Jantar 16h	Sopa de arroz, abóbora chuchu, repolho e carne	Sopa Cabocla (carne bovina, cenoura, couve-manteiga, ervilha, fubá, tomate e temperos)	Sopa camponesa (abobrinha, arroz, batata inglesa, cenoura, frango, tomate e temperos)	Sopa de arroz, carne bovina abóbora e tomate	Sopa de feijão com macarrão frango e cenoura

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b>	
	<b>27/06/22</b>	<b>28/06/22</b>	<b>29/06/22</b>	<b>30/06/22</b>	
Desjejum 08h	Leite integral sem açúcar Pão de forma tradicional com requeijão Mamão	Leite integral sem açúcar Pão de leite com manteiga Banana	Leite integral sem açúcar Pão de batata com requeijão Maçã	Leite integral sem açúcar Pão de aveia com manteiga Melão	
Almoço 11h30	Arroz Feijão preto Carne bovina em iscas acebolada Macarrão ao alho e óleo Beterraba cozida	Arroz Feijão carioca Isclas de frango ao sugo Purê de batata Cenoura cozida	Arroz Feijão preto Ovo cozido Quibebe de abóbora Abobrinha cozida	Arroz Feijão carioca Carne bovina móida ao sugo Acelga refogada Brócolis cozido	
Lanche da tarde 14h30	Leite integral sem açúcar Maçã	Leite integral sem açúcar Pão bisnaguinha tradicional com requeijão Melão	Leite integral sem açúcar Mamão	Leite integral sem açúcar Pão de leite com requeijão Banana	
Jantar 16h	Sopa de arroz, abobrinha, cenoura chuchu e carne	Sopa minestra (batata inglesa, carne bovina, couve manteiga, feijão preto, macarrão e temperos)	Risoto de frango com milho	Sopa de macarrão, batata cenoura, chuchu e frango	

**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.

#### ORIENTAÇÕES

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.

Atenção com a hidratação: a água deverá ser oferecida nos intervalos das refeições.





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

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

Rubia Stephanie F. da Silva  
Nutricionista  
CRN 7091P

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

		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL			
		01/06/22		02/06/22		03/06/22		SEMANA 1			
		Energia (kcal):	771,19	Energia (kcal):	795,14	Energia (kcal):	750,61	Energia (kcal):	772,31		
		Carboidrato (g):	97,38	Carboidrato (g):	105,22	Carboidrato (g):	85,60	Carboidrato (g):	96,07		
		Lipídios (g):	23,15	Lipídios (g):	27,59	Lipídios (g):	27,74	Lipídios (g):	26,16		
		Proteína (g):	43,09	Proteína (g):	31,49	Proteína (g):	39,63	Proteína (g):	38,07		
		Vitamina A (mcg):	199,40	Vitamina A (mcg):	391,96	Vitamina A (mcg):	196,90	Vitamina A (mcg):	262,75		
		Vitamina C (mg):	2,24	Vitamina C (mg):	27,93	Vitamina C (mg):	0,50	Vitamina C (mg):	10,22		
		Cálcio (mg):	527,43	Cálcio (mg):	770,17	Cálcio (mg):	552,47	Cálcio (mg):	616,69		
		Ferro (mg):	3,33	Ferro (mg):	3,35	Ferro (mg):	2,87	Ferro (mg):	3,18		
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
06/06/22		07/06/22		08/06/22		09/06/22		10/06/22		SEMANA 2	
Energia (kcal):	802,61	Energia (kcal):	899,67	Energia (kcal):	775,34	Energia (kcal):	860,19	Energia (kcal):	701,92	Energia (kcal):	807,95
Carboidrato (g):	85,74	Carboidrato (g):	114,25	Carboidrato (g):	89,72	Carboidrato (g):	103,15	Carboidrato (g):	81,01	Carboidrato (g):	94,77
Lipídios (g):	32,43	Lipídios (g):	30,10	Lipídios (g):	27,73	Lipídios (g):	31,76	Lipídios (g):	26,03	Lipídios (g):	29,61
Proteína (g):	41,94	Proteína (g):	42,94	Proteína (g):	41,71	Proteína (g):	40,43	Proteína (g):	35,91	Proteína (g):	40,59
Vitamina A (mcg):	275,15	Vitamina A (mcg):	198,31	Vitamina A (mcg):	275,58	Vitamina A (mcg):	196,59	Vitamina A (mcg):	476,22	Vitamina A (mcg):	284,37
Vitamina C (mg):	0,22	Vitamina C (mg):	1,19	Vitamina C (mg):	9,41	Vitamina C (mg):	0,28	Vitamina C (mg):	37,14	Vitamina C (mg):	9,65
Cálcio (mg):	587,57	Cálcio (mg):	555,92	Cálcio (mg):	580,95	Cálcio (mg):	553,51	Cálcio (mg):	647,24	Cálcio (mg):	585,04
Ferro (mg):	3,88	Ferro (mg):	4,58	Ferro (mg):	3,27	Ferro (mg):	3,88	Ferro (mg):	3,47	Ferro (mg):	3,82
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
13/06/22		14/06/22		15/06/22		16/06/22		17/06/22		SEMANA 3	
Energia (kcal):	727,76	Energia (kcal):	768,48	Energia (kcal):	815,16					Energia (kcal):	770,47
Carboidrato (g):	83,56	Carboidrato (g):	97,43	Carboidrato (g):	99,97					Carboidrato (g):	93,65
Lipídios (g):	25,87	Lipídios (g):	25,30	Lipídios (g):	27,54					Lipídios (g):	26,24
Proteína (g):	40,17	Proteína (g):	37,76	Proteína (g):	41,85	FERIADO		RECESSO		Proteína (g):	39,93
Vitamina A (mcg):	216,29	Vitamina A (mcg):	216,55	Vitamina A (mcg):	217,23					Vitamina A (mcg):	216,69
Vitamina C (mg):	0,23	Vitamina C (mg):	0,28	Vitamina C (mg):	0,37					Vitamina C (mg):	0,29
Cálcio (mg):	570,53	Cálcio (mg):	560,79	Cálcio (mg):	588,49					Cálcio (mg):	573,27
Ferro (mg):	2,75	Ferro (mg):	3,68	Ferro (mg):	3,41					Ferro (mg):	3,28
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
20/06/22		21/06/22		22/06/22		23/06/22		24/06/22		SEMANA 4	
Energia (kcal):	794,82	Energia (kcal):	855,73	Energia (kcal):	966,74	Energia (kcal):	794,88	Energia (kcal):	740,31	Energia (kcal):	830,50
Carboidrato (g):	98,68	Carboidrato (g):	111,70	Carboidrato (g):	89,05	Carboidrato (g):	98,17	Carboidrato (g):	91,79	Carboidrato (g):	97,88
Lipídios (g):	28,72	Lipídios (g):	27,99	Lipídios (g):	48,44	Lipídios (g):	26,93	Lipídios (g):	23,16	Lipídios (g):	31,05
Proteína (g):	35,39	Proteína (g):	39,26	Proteína (g):	43,64	Proteína (g):	39,96	Proteína (g):	41,16	Proteína (g):	39,88
Vitamina A (mcg):	197,63	Vitamina A (mcg):	263,90	Vitamina A (mcg):	224,16	Vitamina A (mcg):	205,00	Vitamina A (mcg):	195,95	Vitamina A (mcg):	217,33
Vitamina C (mg):	1,66	Vitamina C (mg):	9,45	Vitamina C (mg):	0,56	Vitamina C (mg):	0,29	Vitamina C (mg):	0,31	Vitamina C (mg):	2,45
Cálcio (mg):	557,10	Cálcio (mg):	586,27	Cálcio (mg):	635,66	Cálcio (mg):	532,28	Cálcio (mg):	553,86	Cálcio (mg):	573,03
Ferro (mg):	3,48	Ferro (mg):	3,89	Ferro (mg):	3,46	Ferro (mg):	3,16	Ferro (mg):	3,60	Ferro (mg):	3,52
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		VALORES DE REFERÊNCIA		MÉDIA SEMANAL	
27/06/22		28/06/22		29/06/22		30/06/22		RESOLUÇÃO Nº6 DE 8 DE MAIO 2020		SEMANA 5	
Energia (kcal):	902,92	Energia (kcal):	822,32	Energia (kcal):	856,05	Energia (kcal):	768,72	Energia (kcal)	896,91	Energia (kcal):	837,50
Carboidrato (g):	113,85	Carboidrato (g):	101,71	Carboidrato (g):	96,01	Carboidrato (g):	93,84	Carboidrato (g)	123 a 146	Carboidrato (g):	101,35
Lipídios (g):	32,10	Lipídios (g):	26,93	Lipídios (g):	31,98	Lipídios (g):	25,52	Lipídios (g)	10 a 15	Lipídios (g):	29,13
Proteína (g):	39,66	Proteína (g):	43,28	Proteína (g):	46,05	Proteína (g):	40,93	Proteína (g)	22,5 a 26,5	Proteína (g):	42,48
Vitamina A (mcg):	221,27	Vitamina A (mcg):	294,52	Vitamina A (mcg):	294,61	Vitamina A (mcg):	216,56	Vitamina A (mcg)	147,00	Vitamina A (mcg):	256,74
Vitamina C (mg):	0,29	Vitamina C (mg):	9,41	Vitamina C (mg):	0,24	Vitamina C (mg):	0,33	Vitamina C (mg)	9,10	Vitamina C (mg):	2,57
Cálcio (mg):	649,58	Cálcio (mg):	601,61	Cálcio (mg):	664,81	Cálcio (mg):	587,78	Cálcio (mg)	350,00	Cálcio (mg):	625,95
Ferro (mg):	4,55	Ferro (mg):	3,99	Ferro (mg):	4,54	Ferro (mg):	3,75	Ferro (mg)	2,10	Ferro (mg):	4,21