



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 - AGOSTO/2022**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES
1	2	3	4	5	MÉDIA SEMANAL
Arroz parboilizado Feijão preto Isclas de frango ao sugo Chuchu refogado Salada de repolho roxo	Arroz parboilizado Feijão carioca Picadinho de carne Jardineira de legumes (cenoura, batata, chuchu) Salada de alface	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Abobrinha com tomate refogado Salada de couve	Arroz parboilizado Feijão carioca Strogonoff de carne Batata palha Salada de alface com tomate	Arroz parboilizado Feijão preto Lombo assado Couve refogada Salada de cenoura ralada	Energia (kcal): 507 Carboidrato (g): 52 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 20 Proteína (g): 29 Sódio (mg): 892
8	9	10	11	12	MÉDIA SEMANAL
Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Vagem com cenoura sautéé Salada de acelga	Arroz parboilizado Feijão carioca Almondégas ao sugo Batata sautéé Salada de alface com tomate	Arroz parboilizado Feijão preto Isclas de frango grelhadas Nhoque ao sugo Salada de rúcula	Arroz parboilizado Feijão carioca Bife de panela Chuchu refogado Salada de alface roxa	Arroz parboilizado Feijão preto Cubos de copa lombo com batata Brócolis refogado Salada de beterraba ralada	Energia (kcal): 480 Carboidrato (g): 56 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 16 Proteína (g): 28 Sódio (mg): 975
15	16	17	18	19	MÉDIA SEMANAL
Arroz parboilizado Feijão preto Frango ensopado Aipim sautéé Salada de repolho com tomate	Arroz parboilizado Feijão carioca Isclas de frango grelhada Cenoura sautéé Salada de alface americana	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída ao sugo Couve refogada Salada de cenoura ralada	Arroz parboilizado Feijão carioca Lombo assado Quibebe de abóbora Salada de alface	Arroz parboilizado Feijão preto Almondégas ao sugo Purê de batata doce Salada de escarola	Energia (kcal): 497 Carboidrato (g): 51 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 19 Proteína (g): 29 Sódio (mg): 828
22	23	24	25	26	MÉDIA SEMANAL
Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Jardineira de legumes (cenoura, batata, chuchu) Salada de acelga	Arroz parboilizado Feijão preto Isclas de carne grelhada Abobrinha com cenoura Salada de alface roxa	Arroz parboilizado Feijão carioca Copa lombo ao molho rotý Espinafre refogado Salada de beterraba ralada	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango assado Purê de batata Salada de alface com cenoura	Arroz parboilizado Feijão preto Quibe de forma Abóbora cozida Salada de couve	Energia (kcal): 447 Carboidrato (g): 48 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 16 Proteína (g): 26 Sódio (mg): 797
29	30	31			
Arroz parboilizado Feijão preto Sassami grelhado Cenoura com cheiro verde Salada de repolho	Arroz parboilizado Feijão preto Peixe à milanesa Aipim sautéé Salada de alface com tomate	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovo cozido Legumes refogados (cenoura, couve-flor, vagem) Salada de agrião			

*Maria Helena Tetu*  
Maria Helena Guedes Tetu  
Nutricionista CRN8 9763  
Sec. Mun. De Educação  
Matricula 22869

*Alina C. Amorim Vicens*  
Coordenadora Operacional  
Nutricionista - CRN8-7456

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Larissa Marinho Duarte CRN8 10630 e Maria Helena Guedes Tetu CRN8 9763  
Os cardápios são definidos conforme preceitos básicos da nutrição e orientações da Resolução CD/FNDE nº 06/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação.  
Os cardápios poderão, eventualmente, sofrer alteração desde que autorizada previamente por nutricionista da Secretaria Municipal de Educação.  
Este cardápio estará disponível pelo site: <http://www.sjp.pr.gov.br/secretarias/secretaria-educacao/alimentacao-escolar/>

*Letícia Laureci Bazán*  
LETÍCIA LAURECI BAZÁN  
CRN8 15020  
Nutricionista - Supervisora  
GRUPO RISOTOLANDA