



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

CARDÁPIO APAE
LANCHE PERÍODO PARCIAL (MANHÃ/TARDE) - AGOSTO/2022

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES
1	2	3	4	5	MÉDIA SEMANAL
Purê de batata com molho de carne moída e cenoura Maçã	Quirera com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura e tomate) Banana	Pão de centeio com molho de carne moída com cenoura Chá mate (quente)	Risoto de frango e milho Mamão	Bolo de cenoura Leite com cacau (quente)	Energia (kcal): 377 Carboidrato (g): 62 Açúcar adicionado (%): 4% Lipídios (g): 8 Proteína (g): 15 Sódio (mg): 443
8	9	10	11	12	MÉDIA SEMANAL
Macarrão parafuso colorido com carne picada e legumes (chuchu, cenoura)	Pão batata com molho de frango Chá mate (quente)	Arroz, carne picada e legumes (aipim e abóbora) Ponkan	Polenta com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura) Maçã	Sagu de uva com creme de baunilha Banana	Energia (kcal): 331 Carboidrato (g): 58 Açúcar adicionado (%): 3% Lipídios (g): 5 Proteína (g): 14 Sódio (mg): 388
15	16	17	18	19	MÉDIA SEMANAL
Pão integral com molho de pernil Chá mate (quente)	Risoto de carne com abóbora Banana	Sopa canja (arroz, batata, cenoura, frango e tomate) Maçã	Macarrão parafuso com molho bolonhesa e legumes (cenoura e chuchu) Banana	Biscoito de aveia iogurte de coco	Energia (kcal): 339 Carboidrato (g): 57 Açúcar adicionado (%): 3% Lipídios (g): 7 Proteína (g): 15 Sódio (mg): 334
22	23	24	25	26	MÉDIA SEMANAL
Purê de batata com molho de carne moída e cenoura Maçã	Macarrão parafuso colorido com molho de frango e legumes (chuchu, cenoura) Morgote	Pão de aveia com molho de carne moída Chá mate (quente)	Arroz, iscas de frango e legumes (batata salsa, cenoura) Banana	Bolo de chocolate com cobertura Suco de morango	Energia (kcal): 368 Carboidrato (g): 63 Açúcar adicionado (%): 5% Lipídios (g): 6 Proteína (g): 16 Sódio (mg): 407
29	30	31			
Polenta com molho bolonhesa e legumes (abobrinha, cenoura, tomate) Maçã	Sanduíche natural de frango Chá mate (quente)	Bolo de fubá Leite com café (quente)			

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/>

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

Leticia Laureci Bazan
LETICIA LAURECI BAZAN
CRN8 15020
Nutricionista – Supervisora
GRUPO RISOTOLANDA