



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL
CARDÁPIO INFANTIL III (PERÍODO INTEGRAL) - DE 1 ANO E 11 MESES A 3 ANOS E 8 MESES
AGOSTO/2022

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

Rubia Stephanie F. da Silva
Nutricionista
CRN 7091/P

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/08/22	02/08/22	03/08/22	04/08/22	05/08/22
Desjejum 08h	Leite integral sem açúcar Pão bisnaguinha tradicional com requeijão Melão	Leite integral sem açúcar Pão de aveia com manteiga Mamão	Leite integral sem açúcar Pão de leite com queijo Banana	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura com requeijão Maçã	Leite integral sem açúcar Pão de milho com manteiga Mamão
Almoço 11h30	Arroz Feijão preto Carne bovina em iscas acebolada Quibebe de abóbora Salada de alface	Arroz Feijão carioca Carne bovina moída ao sugo Polenta Salada de tomate	Arroz Feijão preto Isclas de frango ao sugo Farofa de legumes (cenoura e couve manteiga) Salada de pepino	Arroz Feijão carioca Ovo cozido Macarrão ao alho e óleo Couve-manteiga refogada picada	Arroz Feijão preto Copa lombo ao molho Cenoura cozida Salada de repolho verde cru ralado
Lanche da tarde 14h30	Mingau de banana com aveia sem açúcar	Leite integral sem açúcar Pão de forma tradicional com requeijão Ponkan	Leite integral sem açúcar Mamão	Leite integral sem açúcar Pão bisnaguinha tradicional com manteiga Laranja	Leite integral sem açúcar Banana
Jantar 16h	Sopa camponesa (abobrinha, arroz, batata inglesa, cenoura, frango, tomate e temperos)	Sopa de macarrão, carne bovina batata inglesa e beterraba	Sopa de arroz, frango abóbora e batata inglesa	Sopa de macarrão, batata cenoura, chuchu e frango	Sopa de arroz, abóbora, chuchu, repolho e carne.
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/08/22	09/08/22	10/08/22	11/08/22	12/08/22
Desjejum 08h	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura com manteiga Maçã	Leite integral sem açúcar Pão nutritivo (com beterraba) com requeijão Banana	Leite integral sem açúcar Pão de forma tradicional com queijo Mamão	Leite integral sem açúcar Pão bisnaguinha tradicional com manteiga Melão	Leite integral sem açúcar Pão de milho com manteiga Maçã
Almoço 11h30	Arroz Feijão preto Carne de panela picada Purê de batata Salada de beterraba cozida	Arroz Feijão carioca Bife de panela Macarrão parafuso ao sugo Salada de abobrinha cozida	Arroz Feijão preto Carne de frango em cubos ao sugo Quibebe de abóbora Chuchu cozido	Arroz Feijão carioca Carne bovina moída ao sugo Polenta Brócolis cozido	Arroz Feijão preto Carne bovina em iscas acebolada Batata salsa refogada Cenoura cozida
Lanche da tarde 14h30	Leite integral sem açúcar Melão	Leite integral sem açúcar Pão de leite com manteiga Mamão	Mingau de maçã com aveia sem açúcar	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura com requeijão Banana	Leite integral sem açúcar Mamão
Jantar 16h	Sopa Cabocla (carne bovina, cenoura, couve-manteiga, ervilha, fubá, tomate e temperos)	Sopa de arroz, carne bovina abóbora e tomate	Quirera com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura, tomate e temperos)	Sopa de macarrão, abóbora, couve-manteiga e carne	Sopa primavera (abóbora, batata inglesa, couve-flor, macarrão, frango tomate e temperos)



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL
CARDÁPIO INFANTIL III (PERÍODO INTEGRAL) - DE 1 ANO E 11 MESES A 3 ANOS E 8 MESES
AGOSTO/2022

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

Rubia Stephanie F. da Silva
Sistema Gestão de Serviços Ltda
Nutricionista
CRN 7091/P

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/08/22	16/08/22	17/08/22	18/08/22	19/08/22
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	Leite integral sem açúcar Pão de aveia com manteiga Mamão	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura com requeijão Melão
Almoço 11h30	Arroz Feijão preto Iscas de frango ao sugo Quibebe de abóbora Salada de repolho verde cru ralado	Arroz Feijão carioca Ovo cozido Macarrão ao alho e óleo Salada de tomate	Arroz Feijão preto Carne de panela picada Polenta Brócolis cozido	Arroz Feijão carioca Copa lombo ao molho Purê de cenoura Salada de alface	Arroz Feijão preto Bife de panela Mandioca refogada Abóbora refogada
Lanche da tarde 14h30	Leite integral sem açúcar Maçã	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura com requeijão Ponkan	Mingau de banana com aveia sem açúcar	Leite integral sem açúcar Pão bisnaguinha tradicional com requeijão Laranja	Leite integral sem açúcar Banana
Jantar 16h	Sopa de macarrão, carne bovina batata inglesa e beterraba	Sopa de feijão com macarrão frango e cenoura	Sopa de arroz, carne bovina abóbora e tomate	Sopa Cabocla (carne bovina, cenoura, couve-manteiga, ervilha, fubá, tomate e temperos)	Risoto de frango com milho
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	22/08/22	23/08/22	24/08/22	25/08/22	26/08/22
Desjejum 08h	Leite integral sem açúcar Pão de aveia com manteiga Maçã	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura com requeijão Melão	Leite integral sem açúcar Pão bisnaguinha tradicional com queijo Mamão	Leite integral sem açúcar Pão de leite com manteiga Banana	Leite integral sem açúcar Mamão
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 Iscas de frango ao sugo Farofa de legumes (cenoura e couve manteiga) 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 requeijão 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



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL
CARDÁPIO INFANTIL III (PERÍODO INTEGRAL) - DE 1 ANO E 11 MESES A 3 ANOS E 8 MESES
AGOSTO/2022

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

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

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA		
	29/08/22	30/08/22	31/08/22		
Desjejum 08h	Leite integral sem açúcar Pão de forma tradicional com requeijão Mamão	Leite integral sem açúcar Pão de cenoura com manteiga Banana	Leite integral sem açúcar Pão de aveia com queijo Maçã		
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		
Lanche da tarde 14h30	Leite integral sem açúcar Maçã	Leite integral sem açúcar Pão bisnaguinha tradicional com requeijão Melão	Leite integral sem açúcar Mamão		
Jantar 16h	Sopa de arroz, abobrinha, cenoura chuchu e carne	Sopa de lentilha com carne bovina batata inglesa e espinafre	Sopa minestra (batata inglesa, carne bovina, couve manteiga, feijão preto, macarrão e temperos)		

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 23750

Rubia Stephano F. da Silva
Nutricionista
CRN 7291P

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

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
01/08/22		02/08/22		03/08/22		04/08/22		05/08/22		SEMANA 1	
Energia (kcal):	798,12	Energia (kcal):	902,49	Energia (kcal):	1019,65	Energia (kcal):	914,72	Energia (kcal):	826,85	Energia (kcal):	892,37
Carboidrato (g):	105,07	Carboidrato (g):	107,78	Carboidrato (g):	103,88	Carboidrato (g):	101,19	Carboidrato (g):	99,48	Carboidrato (g):	103,48
Lipídios (g):	24,91	Lipídios (g):	34,61	Lipídios (g):	48,18	Lipídios (g):	36,16	Lipídios (g):	31,80	Lipídios (g):	35,13
Proteína (g):	38,40	Proteína (g):	39,97	Proteína (g):	42,62	Proteína (g):	46,13	Proteína (g):	35,68	Proteína (g):	40,56
Vitamina A (mcg):	191,40	Vitamina A (mcg):	216,10	Vitamina A (mcg):	209,99	Vitamina A (mcg):	489,67	Vitamina A (mcg):	196,28	Vitamina A (mcg):	260,69
Vitamina C (mg):	0,41	Vitamina C (mg):	5,38	Vitamina C (mg):	3,88	Vitamina C (mg):	27,93	Vitamina C (mg):	0,23	Vitamina C (mg):	7,57
Cálcio (mg):	511,68	Cálcio (mg):	584,34	Cálcio (mg):	613,24	Cálcio (mg):	658,67	Cálcio (mg):	724,57	Cálcio (mg):	618,50
Ferro (mg):	3,74	Ferro (mg):	4,03	Ferro (mg):	2,89	Ferro (mg):	4,51	Ferro (mg):	3,26	Ferro (mg):	3,69
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
08/08/22		09/08/22		10/08/22		11/08/22		12/08/22		SEMANA 2	
Energia (kcal):	773,05	Energia (kcal):	958,01	Energia (kcal):	1180,92	Energia (kcal):	892,71	Energia (kcal):	758,60	Energia (kcal):	912,66
Carboidrato (g):	87,51	Carboidrato (g):	125,76	Carboidrato (g):	128,56	Carboidrato (g):	111,58	Carboidrato (g):	90,88	Carboidrato (g):	108,86
Lipídios (g):	29,51	Lipídios (g):	32,78	Lipídios (g):	48,01	Lipídios (g):	31,34	Lipídios (g):	27,24	Lipídios (g):	33,78
Proteína (g):	39,36	Proteína (g):	40,00	Proteína (g):	58,64	Proteína (g):	41,07	Proteína (g):	37,48	Proteína (g):	43,31
Vitamina A (mcg):	276,00	Vitamina A (mcg):	217,38	Vitamina A (mcg):	187,92	Vitamina A (mcg):	281,60	Vitamina A (mcg):	199,23	Vitamina A (mcg):	232,43
Vitamina C (mg):	9,49	Vitamina C (mg):	1,84	Vitamina C (mg):	0,51	Vitamina C (mg):	9,47	Vitamina C (mg):	0,29	Vitamina C (mg):	4,32
Cálcio (mg):	556,27	Cálcio (mg):	596,44	Cálcio (mg):	601,39	Cálcio (mg):	609,66	Cálcio (mg):	551,17	Cálcio (mg):	582,99
Ferro (mg):	3,92	Ferro (mg):	4,82	Ferro (mg):	3,81	Ferro (mg):	4,24	Ferro (mg):	3,04	Ferro (mg):	3,97
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
15/08/22		16/08/22		17/08/22		18/08/22		19/08/22		SEMANA 3	
Energia (kcal):	958,33	Energia (kcal):	1074,70	Energia (kcal):	840,61	Energia (kcal):	824,42	Energia (kcal):	868,72	Energia (kcal):	913,36
Carboidrato (g):	131,41	Carboidrato (g):	129,25	Carboidrato (g):	109,24	Carboidrato (g):	96,74	Carboidrato (g):	118,21	Carboidrato (g):	116,97
Lipídios (g):	28,55	Lipídios (g):	39,66	Lipídios (g):	27,28	Lipídios (g):	31,18	Lipídios (g):	25,87	Lipídios (g):	30,51
Proteína (g):	43,94	Proteína (g):	50,20	Proteína (g):	39,53	Proteína (g):	39,22	Proteína (g):	40,77	Proteína (g):	42,73
Vitamina A (mcg):	216,49	Vitamina A (mcg):	293,56	Vitamina A (mcg):	191,95	Vitamina A (mcg):	300,13	Vitamina A (mcg):	219,08	Vitamina A (mcg):	244,24
Vitamina C (mg):	0,89	Vitamina C (mg):	5,39	Vitamina C (mg):	0,44	Vitamina C (mg):	9,72	Vitamina C (mg):	3,62	Vitamina C (mg):	4,01
Cálcio (mg):	621,60	Cálcio (mg):	647,47	Cálcio (mg):	522,84	Cálcio (mg):	617,11	Cálcio (mg):	562,80	Cálcio (mg):	594,36
Ferro (mg):	4,06	Ferro (mg):	5,56	Ferro (mg):	4,10	Ferro (mg):	3,71	Ferro (mg):	3,73	Ferro (mg):	4,23
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
22/08/22		23/08/22		24/08/22		25/08/22		26/08/22		SEMANA 4	
Energia (kcal):	811,05	Energia (kcal):	907,18	Energia (kcal):	969,08	Energia (kcal):	845,27	Energia (kcal):	775,08	Energia (kcal):	861,53
Carboidrato (g):	99,94	Carboidrato (g):	116,77	Carboidrato (g):	89,90	Carboidrato (g):	98,44	Carboidrato (g):	99,11	Carboidrato (g):	100,83
Lipídios (g):	29,48	Lipídios (g):	30,67	Lipídios (g):	48,39	Lipídios (g):	33,38	Lipídios (g):	23,36	Lipídios (g):	33,06
Proteína (g):	36,48	Proteína (g):	41,03	Proteína (g):	43,50	Proteína (g):	37,78	Proteína (g):	42,11	Proteína (g):	40,18
Vitamina A (mcg):	197,88	Vitamina A (mcg):	283,40	Vitamina A (mcg):	224,16	Vitamina A (mcg):	230,06	Vitamina A (mcg):	195,94	Vitamina A (mcg):	226,29
Vitamina C (mg):	1,84	Vitamina C (mg):	9,45	Vitamina C (mg):	0,56	Vitamina C (mg):	7,86	Vitamina C (mg):	0,27	Vitamina C (mg):	4,00
Cálcio (mg):	558,46	Cálcio (mg):	620,82	Cálcio (mg):	643,28	Cálcio (mg):	554,50	Cálcio (mg):	553,22	Cálcio (mg):	586,06
Ferro (mg):	3,67	Ferro (mg):	4,14	Ferro (mg):	3,49	Ferro (mg):	3,20	Ferro (mg):	3,66	Ferro (mg):	3,63
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		VALORES DE REFERÊNCIA		MÉDIA SEMANAL			
29/08/22		30/08/22		31/08/22		RESOLUÇÃO Nº6 DE 8 DE MAIO 2020		SEMANA 5			
Energia (kcal):	858,46	Energia (kcal):	902,90	Energia (kcal):	1045,98	Energia (kcal)	896,91	Energia (kcal):	935,78		
Carboidrato (g):	111,39	Carboidrato (g):	110,55	Carboidrato (g):	90,65	Carboidrato (g)	123 a 146	Carboidrato (g):	104,20		
Lipídios (g):	28,30	Lipídios (g):	30,61	Lipídios (g):	53,90	Lipídios (g)	10 a 15	Lipídios (g):	37,60		
Proteína (g):	39,54	Proteína (g):	46,30	Proteína (g):	49,57	Proteína (g)	22,5 a 26,5	Proteína (g):	45,14		
Vitamina A (mcg):	216,68	Vitamina A (mcg):	230,08	Vitamina A (mcg):	340,19	Vitamina A (mcg)	147,00	Vitamina A (mcg):	262,32		
Vitamina C (mg):	0,34	Vitamina C (mg):	0,91	Vitamina C (mg):	9,43	Vitamina C (mg)	9,10	Vitamina C (mg):	3,56		
Cálcio (mg):	612,32	Cálcio (mg):	580,44	Cálcio (mg):	679,21	Cálcio (mg)	350,00	Cálcio (mg):	623,99		
Ferro (mg):	4,10	Ferro (mg):	5,16	Ferro (mg):	5,45	Ferro (mg)	2,10	Ferro (mg):	4,90		