



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 - SETEMBRO/2022

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES
			1	2	MÉDIA SEMANAL
			Arroz parboilizado Feijão preto Isclas de frango ao sugo Chuchu refogado Salada de alface roxa	CONSELHO DE CLASSE	Energia (kcal): 404 Carboidrato (g): 47 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 12 Proteína (g): 25 Sódio (mg): 747
5	6	7	8	9	MÉDIA SEMANAL
Arroz parboilizado Feijão carioca Picadinho de carne Jardineira de legumes (cenoura, batata, chuchu) Salada de repolho	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Abobrinha com tomate refogado Salada de couve	FERIADO	Arroz parboilizado Feijão carioca Isclas de carne grelhada Purê de batata Salada de alface	Arroz parboilizado Feijão preto Lombo assado Couve refogada Salada de cenoura ralada	Energia (kcal): 511 Carboidrato (g): 54 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 19 Proteína (g): 29 Sódio (mg): 838
12	13	14	15	16	MÉDIA SEMANAL
Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Vagem com cenoura sautéée Salada de acelga	Arroz parboilizado Feijão carioca Almondegas ao sugo Batata sautéée Salada de alface com tomate	Arroz parboilizado Feijão preto Isclas de frango grelhadas Nhoque ao sugo Salada de rúcula	Arroz parboilizado Feijão carioca Copa lombo grelhado Legumes refogados (cenoura, couve-flor, vagem) Salada de alface roxa	Arroz parboilizado Feijão preto Peixe à suíça Brócolis refogado Salada de beterraba ralada	Energia (kcal): 479 Carboidrato (g): 55 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 16 Proteína (g): 27 Sódio (mg): 930
19	20	21	22	23	MÉDIA SEMANAL
Arroz parboilizado Feijão preto Frango ensopado Aipim sautéée Salada de repolho com tomate	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída ao sugo Couve refogada Salada de cenoura ralada	Arroz parboilizado Feijão carioca Isclas de frango grelhada Batata salsa ensopada Salada de alface com tomate	Arroz parboilizado Feijão carioca Lombo assado Quiabebe de abóbora Salada de escarola	Arroz parboilizado Feijão preto Almondegas ao sugo Purê de batata doce Salada de alface	Energia (kcal): 492 Carboidrato (g): 53 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 18 Proteína (g): 29 Sódio (mg): 832
26	27	28	29	30	MÉDIA SEMANAL
Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Jardineira de legumes (cenoura, batata, chuchu) Salada de acelga	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango assado Purê de cenoura Salada de alface roxa	Arroz parboilizado Feijão preto Stroganoff de carne Batata palha Salada de agrião	Arroz parboilizado Feijão preto Sassami grelhado Cenoura com cheiro verde Salada de alface	Arroz parboilizado Feijão preto Peixe à milanesa Aipim sautéée Salada de couve	Energia (kcal): 486 Carboidrato (g): 50 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 19 Proteína (g): 26 Sódio (mg): 840

Cardápio elaborado pela nutricionista 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/>

Alaine Carmo Vicente
Coordenadora Operacional
Nutricionista - CRN8-7456

LETÍCIA LAURECI BAZAN
CRN8 15020
Nutricionista – Supervisora
GRUPO RISOTOLANDA

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