



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

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

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES
29	30	31	1	2	MÉDIA SEMANAL
			Purê de batata com molho de carne moída e cenoura Maçã	Biscoito de polvilho Leite com cacau (quente) Melão	Energia (kcal): 408 Carboidrato (g): 66 Açúcar adicionado (%): 6% Lipídios (g): 11 Proteína (g): 14 Sódio (mg): 460
5	6	7	8	9	MÉDIA SEMANAL
Quirera com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura e tomate) Maçã	Macarrão parafuso com molho bolonhesa e legumes (cenoura e chuchu) Laranja	FERIADO	Pão nutritivo com molho de frango Chá mate (quente)	Bolo de banana com aveia Leite com café (quente)	Energia (kcal): 368 Carboidrato (g): 58 Açúcar adicionado (%): 6% Lipídios (g): 9 Proteína (g): 16 Sódio (mg): 411
12	13	14	15	16	MÉDIA SEMANAL
Arroz, carne picada e legumes (aipim e abóbora) Maçã	Polenta com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura) Melancia	Pão de centeio com molho de pernil Chá mate (quente)	Sopa de macarrão, batata, cenoura, chuchu e frango Salada de frutas	Arroz doce Banana	Energia (kcal): 350 Carboidrato (g): 61 Açúcar adicionado (%): 3% Lipídios (g): 6 Proteína (g): 14 Sódio (mg): 369
19	20	21	22	23	MÉDIA SEMANAL
Purê de batata com molho de carne moída e cenoura Maçã	Macarrão parafuso colorido com molho de frango e legumes (abobrinha e cenoura) Melão	Pão de aveia com molho de carne moída Chá mate (quente)	Arroz, iscas de frango e legumes (batata salsa, cenoura) Banana	Biscoito de leite iogurte de morango	Energia (kcal): 359 Carboidrato (g): 60 Açúcar adicionado (%): 3% Lipídios (g): 7 Proteína (g): 16 Sódio (mg): 408
26	27	28	29	30	MÉDIA SEMANAL
Polenta com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura, tomate) Maçã	Macarrão parafuso colorido com carne picada e legumes (cenoura e chuchu) Laranja	Risoto de frango com legumes (abobrinha, cenoura) Banana	Pão integral com molho de carne moída com cenoura Suco de morango	Bolo de chocolate com cobertura Leite com cacau (quente)	Energia (kcal): 372 Carboidrato (g): 61 Açúcar adicionado (%): 4% Lipídios (g): 8 Proteína (g): 16 Sódio (mg): 398

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/>

Paula Harschbach
CRN8 1955
Nutricionista Coordenadora Operacional
Risolândia - Serviços Inteligentes
de Alimentação

Letícia Laureci Bazán
LETICIA LAURECI BAZÁN
CRN8 15020
Nutricionista – Supervisora
GRUPO RISOTOLANDA

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