



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

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

Rubia Stephanie F. da Silva
Nutricionista
CRN 7091/P

CARDÁPIO INFANTIL IV, PRÉ I E PRÉ II (MANHÃ OU TARDE) - DE 2 ANOS E 11 MESES A 6 ANOS E 8 MESES
SETEMBRO/2022

				QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				01/09/22	02/09/22
Refeição da manhã/ Refeição da tarde				Risoto de carne com abóbora	REUNIÃO PEDAGÓGICA
Extra da manhã / Extra da tarde				Laranja	
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/09/22	06/09/22	07/09/22	08/09/22	09/09/22
Refeição da manhã/ Refeição da tarde	Sopa de arroz, frango, cenoura couve manteiga e batata inglesa	Purê de batata com carne moída e cenoura (Madalena)	FERIADO	Arroz branco, iscas de frango e legumes (batata salsa e cenoura)	Leite com cacau quente Pão de Mel com Cobertura de chocolate
Extra da manhã / Extra da tarde	Mamão	Banana		Melão	Maçã
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/09/22	13/09/22	14/09/22	15/09/22	16/09/22
Refeição da manhã/ Refeição da tarde	Polenta com molho de frango e legumes (abobrinha, cenoura e tomate)	Chá mate quente Pão de batata com molho de carne moída ao sugo	Macarrão parafuso colorido com molho de carne picada e legumes (chuchu, tomate e cenoura)	Risoto de frango com legumes (abobrinha, cenoura e tomate)	Leite com café Bolo de cenoura sem cobertura
Extra da manhã / Extra da tarde	Mamão	Laranja	Maçã	Mamão	Banana
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/09/22	20/09/22	21/09/22	22/09/22	23/09/22
Refeição da manhã/ Refeição da tarde	Quirera com molho de frango com legumes (abobrinha, cenoura e tomate)	Sopa de macarrão, batata, cenoura, chuchu e frango	Arroz branco, carne picada e legumes (aipim e abóbora)	Chá mate quente Pão de batata com molho de carne moída ao sugo	logurte de morango Flocos de milho sem açúcar
Extra da manhã / Extra da tarde	Maçã	Banana	Mamão	Laranja	Mamão
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/09/22	27/09/22	28/09/22	29/09/22	30/09/22
Refeição da manhã/ Refeição da tarde	Polenta com molho bolonhesa e legumes (abobrinha, cenoura e tomate)	Sopa de macarrão, abóbora, couve manteiga e carne	Macarrão parafuso com molho de frango e legumes (abobrinha e cenoura)	Risoto de carne com brócolis	Leite com cacau quente Bolo de chocolate com cobertura
Extra da manhã / Extra da tarde	Mamão	Banana	Maçã	Banana	Maçã

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

Atenção com a hidratação: a água deve ser oferecida nos intervalos das refeições
É limitada a oferta de alimentos ultraprocessados



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 21790

Rubia Stephanie F. da Silva
Nutricionista
CRN 7091/P

CARDÁPIO INFANTIL IV, PRÉ I E PRÉ II (MANHÃ OU TARDE) - SETEMBRO/2022

				QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL			
				01/09/22		02/09/22		SEMANA 1			
				Energia (kcal):	278,24	REUNIÃO PEDAGÓGICA		Energia (kcal)	278,24		
				Carboidrato (g):	35,32			Carboidrato (g)	35,32		
				Açúcar adicionado (%):	10,06			Açúcar adicionado (%)	10,06		
				Lipídios (g):	7,32			Lipídios (g)	7,32		
				Proteína (g):	17,76			Proteína (g)	17,76		
				Sódio (mg):	61,54			Sódio (mg)	61,54		
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
05/09/22		06/09/22		07/09/22		08/09/22		09/09/22		SEMANA 2	
Energia (kcal):	151,51	Energia (kcal):	317,46	FERIADO	Energia (kcal):	294,73	Energia (kcal):	239,76	Energia (kcal)	250,87	
Carboidrato (g):	24,02	Carboidrato (g):	37,55		Carboidrato (g):	50,58	Carboidrato (g):	27,78	Carboidrato (g)	34,98	
Açúcar adicionado (%):	0,00	Açúcar adicionado (%):	0,00		Açúcar adicionado (%):	0,00	Açúcar adicionado (%):	0,00	Açúcar adicionado (%)	0,00	
Lipídios (g):	2,14	Lipídios (g):	10,32		Lipídios (g):	2,84	Lipídios (g):	10,08	Lipídios (g)	6,35	
Proteína (g):	9,05	Proteína (g):	18,60		Proteína (g):	16,72	Proteína (g):	9,49	Proteína (g)	13,47	
Sódio (mg):	20,13	Sódio (mg):	187,19		Sódio (mg):	60,84	Sódio (mg):	99,23	Sódio (mg)	91,85	
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
12/09/22		13/09/22		14/09/22		15/09/22		16/09/22		SEMANA 3	
Energia (kcal):	462,24	Energia (kcal):	233,72	Energia (kcal):	347,04	Energia (kcal):	194,46	Energia (kcal):	259,60	Energia (kcal)	299,41
Carboidrato (g):	76,45	Carboidrato (g):	33,29	Carboidrato (g):	52,78	Carboidrato (g):	30,99	Carboidrato (g):	37,79	Carboidrato (g)	46,26
Açúcar adicionado (%):	0,00	Açúcar adicionado (%):	17,11	Açúcar adicionado (%):	0,00	Açúcar adicionado (%):	0,00	Açúcar adicionado (%):	10,78	Açúcar adicionado (%)	5,58
Lipídios (g):	7,79	Lipídios (g):	5,17	Lipídios (g):	7,18	Lipídios (g):	2,15	Lipídios (g):	8,15	Lipídios (g)	6,09
Proteína (g):	21,59	Proteína (g):	13,51	Proteína (g):	17,83	Proteína (g):	12,78	Proteína (g):	8,77	Proteína (g)	14,90
Sódio (mg):	41,00	Sódio (mg):	21,50	Sódio (mg):	115,02	Sódio (mg):	84,09	Sódio (mg):	96,92	Sódio (mg)	71,71
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
19/09/22		20/09/22		21/09/22		22/09/22		23/09/22		SEMANA 4	
Energia (kcal):	301,00	Energia (kcal):	195,38	Energia (kcal):	367,70	Energia (kcal):	233,72	Energia (kcal):	311,55	Energia (kcal)	281,87
Carboidrato (g):	41,92	Carboidrato (g):	34,07	Carboidrato (g):	65,40	Carboidrato (g):	33,29	Carboidrato (g):	58,01	Carboidrato (g)	46,54
Açúcar adicionado (%):	0,00	Açúcar adicionado (%):	0,00	Açúcar adicionado (%):	0,00	Açúcar adicionado (%):	17,11	Açúcar adicionado (%):	0,00	Açúcar adicionado (%)	3,42
Lipídios (g):	4,89	Lipídios (g):	2,26	Lipídios (g):	5,30	Lipídios (g):	5,17	Lipídios (g):	5,03	Lipídios (g)	4,53
Proteína (g):	22,32	Proteína (g):	9,69	Proteína (g):	14,59	Proteína (g):	13,51	Proteína (g):	8,56	Proteína (g)	13,73
Sódio (mg):	61,22	Sódio (mg):	19,33	Sódio (mg):	51,89	Sódio (mg):	21,50	Sódio (mg):	307,65	Sódio (mg)	92,32
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
26/09/22		27/09/22		28/09/22		29/09/22		30/09/22		SEMANA 5	
Energia (kcal):	487,19	Energia (kcal):	161,47	Energia (kcal):	327,17	Energia (kcal):	330,58	Energia (kcal):	196,35	Energia (kcal)	300,55
Carboidrato (g):	75,93	Carboidrato (g):	28,49	Carboidrato (g):	52,32	Carboidrato (g):	47,30	Carboidrato (g):	20,67	Carboidrato (g)	44,94
Açúcar adicionado (%):	0,00	Açúcar adicionado (%):	0,00	Açúcar adicionado (%):	0,00	Açúcar adicionado (%):	0,00	Açúcar adicionado	14,26	Açúcar adicionado (%)	2,85
Lipídios (g):	9,42	Lipídios (g):	2,19	Lipídios (g):	3,51	Lipídios (g):	7,39	Lipídios (g)	8,67	Lipídios (g)	6,24
Proteína (g):	24,68	Proteína (g):	6,95	Proteína (g):	21,59	Proteína (g):	18,73	Proteína (g)	8,92	Proteína (g)	16,17
Sódio (mg):	43,02	Sódio (mg):	13,77	Sódio (mg):	106,14	Sódio (mg):	62,20	Sódio (mg):	99,23	Sódio (mg)	64,87