



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

CARDÁPIO CEMITRA - 19 A 30 ANOS
ALMOÇO - NOVEMBRO/2022

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES
	1	2	3	4	MÉDIA SEMANAL
	Arroz parboilizado Feijão carioca Ovo cozido Legumes refogados (cenoura, couve-flor, vagem) Salada de alface americana	FERIADO	Arroz parboilizado Feijão carioca Frango assado Batata salsa ensopada Salada derepolho com tomate	Arroz parboilizado Feijão preto Bolinho de carne Brócolis sautéé Salada de cenoura ralada	Energia (kcal): 650 Carboidrato (g): 76 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 20 Proteína (g): 40 Sódio (mg): 1250
7	8	9	10	11	MÉDIA SEMANAL
Arroz parboilizado Feijão preto Copa lombo grelhado Vagem com cenoura sautéé Salada de repolho roxo	Arroz parboilizado Feijão carioca Fricassê de frango Chuchu refogado Salada de beterraba ralada	Arroz parboilizado Feijão preto Isclas de carne grelhada Quibebe de abóbora Salada de alface	Arroz parboilizado Feijão carioca Carne moída com milho Couve refogada Salada de cenoura cozida	Arroz parboilizado Feijão preto Sassami grelhado Cenoura sautéé Salada de acelga	Energia (kcal): 656 Carboidrato (g): 72 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 21 Proteína (g): 42 Sódio (mg): 1117
14	15	16	17	18	MÉDIA SEMANAL
RECESSO	FERIADO	Arroz parboilizado Feijão preto Ensopado caipira Farofa de couve Salada de pepino com tomate	Arroz parboilizado Feijão carioca Picadinho à Juliana Purê de batata Salada de rúcula com cenoura ralada	Arroz parboilizado Feijão preto Almôndega ao sugo Brócolis refogado Salada de beterraba cozida	Energia (kcal): 749 Carboidrato (g): 100 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 19 Proteína (g): 43 Sódio (mg): 1126
21	22	23	24	25	MÉDIA SEMANAL
Arroz parboilizado Feijão carioca Frango ao sugo Repolho refogado Salada de cenoura cozida	Arroz parboilizado Feijão preto Ovo cozido Batata ensopada Salada de couve	Arroz parboilizado Feijão preto Copa lombo com batata Cenoura com cheiro verde Salada alface com milho	Arroz parboilizado Feijão carioca Peixe à milanesa Chuchu com molho branco Salada de alface roxa	Arroz parboilizado Feijão preto Carne de panela Purê de abóbora Salada de rúcula	Energia (kcal): 687 Carboidrato (g): 77 Açúcar adicionado (%): 0% Lipídios (g): 24 Proteína (g): 39 Sódio (mg): 1153
28	29	30			
Arroz parboilizado Feijão preto Bife acebolado Aipim sautéé Salada de pepino	Arroz parboilizado Feijão carioca Sassami grelhado Legumes sautéé (cenoura, couve-flor, vagem) Salada de escarola	Arroz parboilizado Feijão preto Carne moída ao sugo Abobrinha refogada Salada de milho			 Maria Helena Guedes Tetu Nutricionista CRN8 9763 Secr. Mun. De Educação Matricula 22859

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/>

Alina Camy Vicente
Coordenadora Operacional
Nutricionista - CRN8-7456

LETÍCIA LAURECI BAZÁN
CRN8 15020
Nutricionista – Supervisora
GRUPO RISOTOLANDA