



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**  
**LANCHE CONTRATURNO - PROGRAMA AMPLIANDO SABERES E REFORÇO (MANHÃ/TARDE) - NOVEMBRO/2022**

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>MÉDIA SEMANAL</b>
	Pão de leite com requeijão Capuccino	FERIADO	Pão de aveia com queijo Leite com café	Biscoito cookies de aveia Chá mate com limão Banana	Energia (kcal): 337 Carboidrato (g): 51 Açúcar adicionado (%): 8% Lipídios (g): 10 Proteína (g): 12 Sódio (mg): 281
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>MÉDIA SEMANAL</b>
Pão nutritivo com geleia de morango Leite com café	Pão de centeio com requeijão Suco de laranja	Biscoito de coco Leite com cacau Maçã	Bolo inglês Chá mate	Pão de queijo Leite com cacau Banana	Energia (kcal): 373 Carboidrato (g): 60 Açúcar adicionado (%): 11% Lipídios (g): 12 Proteína (g): 10 Sódio (mg): 375
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>MÉDIA SEMANAL</b>
RECESSO	FERIADO	Pão integral com manteiga Suco de abacaxi	Biscoito sequilho Leite com café Melancia	Pão de aveia com queijo Leite com cacau (gelado)	Energia (kcal): 343 Carboidrato (g): 45 Açúcar adicionado (%): 11% Lipídios (g): 13 Proteína (g): 12 Sódio (mg): 291
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>MÉDIA SEMANAL</b>
Pão de leite c/ patê de ricota Leite com cacau Maçã	Pão de batata com requeijão Capuccino	Biscoito de nata Leite com cacau Banana	Bolo de fubá com coco Chá mate com limão	Biscoito de polvilho Suco de morango Mamão	Energia (kcal): 401 Carboidrato (g): 64 Açúcar adicionado (%): 9% Lipídios (g): 12 Proteína (g): 11 Sódio (mg): 357
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>			
logurte de morango Biscoito salgado integral	Pão de aveia com manteiga Leite com cacau	Biscoito rosquinha de chocolate Leite com café Banana			 Maria Helena Guedes Tetu Nutricionista CRN8 9763 Secr. Mun. De Educação Matricula 22869

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 F. H. Schbach  
CRN8 1955  
Nutricionista Coordenadora Operacional  
Risetolândia Serviços Inteligentes  
de Alimentação

LETÍCIA LAURECI BAZÁN  
CRN8 15020  
Nutricionista – Supervisora  
GRUPO RISOTOLANDA