



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

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

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	INFORMAÇÕES
3	4	5	6	7	MÉDIA SEMANAL
Purê de batata com molho de frango e legumes (cenoura e vagem) Banana	Arroz, carne picada e legumes (aipim e abóbora) Maçã	Pão de batata com molho de frango Chá mate (quente)	Macarrão parafuso com molho bolonhesa e legumes (cenoura e chuchu) Laranja	Bolo de maçã Capuccino (quente)	Energia (kcal): 404 Carboidrato (g): 66 Açúcar adicionado (%): 5% Lipídios (g): 8 Proteína (g): 17 Sódio (mg): 444
10	11	12	13	14	MÉDIA SEMANAL
Arroz, iscas de frango e legumes (batata salsa e cenoura) Maçã	Hambúrguer (pão com gergelim, hambúrguer bovino, alface, tomate e queijo) Suco de morango	FERIADO	RECESSO	RECESSO	Energia (kcal): 353 Carboidrato (g): 52 Açúcar adicionado (%): 5% Lipídios (g): 9 Proteína (g): 16 Sódio (mg): 605
17	18	19	20	21	MÉDIA SEMANAL
Purê de batata com molho de carne moída e cenoura Laranja	Risoto de frango com legumes (abobrinha, cenoura e tomate) Maçã	Pão de centeio com molho de pernil Chá mate com limão (gelado)	Sopa de feijão com macarrão, frango e cenoura Melancia	Canjica Banana	Energia (kcal): 341 Carboidrato (g): 58 Açúcar adicionado (%): 3% Lipídios (g): 6 Proteína (g): 14 Sódio (mg): 322
24	25	26	27	28	MÉDIA SEMANAL
Risoto de carne com abóbora Melancia	Polenta com molho de frango e milho Laranja	Pão integral com molho de carne moída e cenoura Suco de maracujá	Macarrão parafuso com molho de frango e legumes (abobrinha e cenoura) Banana	Bolo de chocolate com cobertura Leite com cacau (gelado)	Energia (kcal): 372 Carboidrato (g): 59 Açúcar adicionado (%): 5% Lipídios (g): 8 Proteína (g): 17 Sódio (mg): 423
31					
Risoto de carne com brócolis Maçã					

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/>