



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

Larissa Marinho Duarte  
Nutricionista CRN8 10630  
Secr. Mun. de Educação  
Matrícula 21749

Alina E. Amery  
Coordenadora de Alimentação Escolar  
Nutricionista CRN8 10630

**CARDÁPIO DO ENSINO FUNDAMENTAL I - 6 A 10 ANOS**

**LANCHE CONTRATURNO, REFORÇO E PROGRAMA AMPLIANDO SABERES (MANHÃ/TARDE) - NOVEMBRO/2021**

SEGUNDA-FEIRA 01/11/21	TERÇA-FEIRA 02/11/21	QUARTA-FEIRA 03/11/21	QUINTA-FEIRA 04/11/21	SEXTA-FEIRA 05/11/21
RECESSO	FERIADO	Leite com café Pão de batata com queijo	Leite com cacau Biscoito de polvilho Melão	Suco de morango Bolo de coco
SEGUNDA-FEIRA 08/11/21	TERÇA-FEIRA 09/11/21	QUARTA-FEIRA 10/11/21	QUINTA-FEIRA 11/11/21	SEXTA-FEIRA 12/11/21
Cappuccino Pão de centeio com manteiga Maçã	Chá mate Pão de queijo	Leite com cacau Pão de nutritivo com patê de ricota	Suco de abacaxi Bolo de chocolate	Leite com café Biscoito de chocolate integral Laranja
SEGUNDA-FEIRA 15/11/21	TERÇA-FEIRA 16/11/21	QUARTA-FEIRA 17/11/21	QUINTA-FEIRA 18/11/21	SEXTA-FEIRA 19/11/21
FERIADO	Chá de camomila Bolo de fubá Melancia	Leite com cacau Pão de aveia com geleia de uva	Suco de uva Bolo de banana com aveia	logurte de morango Biscoito salgado com gergelim Banana
SEGUNDA-FEIRA 22/11/21	TERÇA-FEIRA 23/11/21	QUARTA-FEIRA 24/11/21	QUINTA-FEIRA 25/11/21	SEXTA-FEIRA 26/11/21
Leite com cacau Pão integral com queijo	Chá mate Bolo de cenoura	Leite com café Biscoito de leite Melão	Suco de maracujá Bolo de abóbora com coco	Leite com cacau Pão de centeio com manteiga Laranja
SEGUNDA-FEIRA 29/11/21	TERÇA-FEIRA 30/11/21			
Leite com cacau Pão de aveia com geleia de morango Maçã	Chá de capim limão Bolo de laranja			

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.

Ligar para a Divisão de Merenda Escolar no ramal 3381-6650 / 6982 para informações ou considerações.



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

Larissa Marinho Duarte  
Nutricionista CRN8 10630  
Secr. Mun. de Educação  
Matrícula 21749

Thais Felix  
THAIS FELIX  
CRN4 - 10439  
Nutricionista Supervisora  
GRUPO RISOTOLÂNDIA

**LANCHE CONTRATURNO, REFORÇO E PAS - ENSINO FUNDAMENTAL I - NOVEMBRO/2021**

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
01/11/21		02/11/21		03/11/21		04/11/21		05/11/21		SEMANA 1	
RECESSO		FERIADO		Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	423 53 8% 16 17 565	Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	539 87 7% 15 12 372	Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	413 70 8% 8 5 288	Energia (kcal) Carboidrato (g) Açúcar adicionado (%) Lipídios (g) Proteína (g) Sódio (mg)	458 70 7% 13 11 408
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
08/11/21		09/11/21		10/11/21		11/11/21		12/11/21		SEMANA 2	
Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	536 67 7% 25 12 557	Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	284 42 14% 10 8 382	Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	332 20 12% 21 17 514	Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	418 78 8% 5 5 9	Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	251 39 15% 8 9 85	Energia (kcal) Carboidrato (g) Açúcar adicionado (%) Lipídios (g) Proteína (g) Sódio (mg)	364 49 11% 14 10 309
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		288,43		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
15/11/21		16/11/21		17/11/21		18/11/21		19/11/21		SEMANA 3	
FERIADO		Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	440 88 9% 6 6 299	Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	370 62 11% 8 11 21	Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	420 79 8% 8 9 419	Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	367 64 0% 6 9 495	Energia (kcal) Carboidrato (g) Açúcar adicionado (%) Lipídios (g) Proteína (g) Sódio (mg)	354 65 7% 6 9 205
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		413,6		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		MÉDIA SEMANAL	
22/11/21		23/11/21		24/11/21		25/11/21		26/11/21		SEMANA 4	
Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	371 40 11% 15 18 476	Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	372 73 10% 5 1 294	Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	390 59 10% 12 11 224	Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	349 61 9% 7 3 288	Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	504 60 8% 25 12 558	Energia (kcal) Carboidrato (g) Açúcar adicionado (%) Lipídios (g) Proteína (g) Sódio (mg)	397 59 10% 13 9 368
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA								MÉDIA SEMANAL	
29/11/21		30/11/21								SEMANA 5	
Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	399 69 10% 8 14 326	Energia (kcal): Carboidrato (g): Açúcar adicionado (%): Lipídios (g): Proteína (g): Sódio (mg):	395 82 10% 4 5 279							Energia (kcal) Carboidrato (g) Açúcar adicionado (%) Lipídios (g) Proteína (g) Sódio (mg)	397 75 10% 6 9 302

\*Cálculo nutricional baseado no consumo de 200 ml da bebida, 1 porção de bolo (90g) ou biscoito (40g) ou pão (50g) ou pão de queijo (90g), e 1 porção de fruta (1 unidade ou 90g).