



PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES  
ESTADO DO PARANÁ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA  
Alimentação Escolar



Cardápios Berçários - Bandeirantes/PR

|                  |                                   |   |  |
|------------------|-----------------------------------|---|--|
| <b>FEVEREIRO</b> | <b>Nutrição Diária:</b> 70%       | <b>Categoria:</b> Creche  | <b>Responsável(eis):</b> Thalita Rosa de Souza |
| <b>21 a 25</b>   | <b>Faixa Etária:</b> 7 - 11 meses | <b>Refeições:</b> Desjejum/Café da Manhã,<br>Almoço, Lanche da Tarde e Jantar | <b>CRN:</b> 7452                               |
|                  | <b>Alunos Atendidos:</b> 225      | <b>Período:</b> 21/02/2022 a 25/02/2022                                       |  |

Escola:

|   | Segunda  | Terça  | Quarta   | Quinta  | Sexta  |                      |                        |                |                |                |                |                |
|---|--|--|--|---|--|----------------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>Desjejum/Café da Manhã</b><br>8:00 h | Leite, de vaca<br>(99,6 kcal)  | Leite, de vaca<br>(99,6 kcal)  | Leite, de vaca<br>(99,6 kcal)  | Leite, de vaca<br>(99,6 kcal)   | Leite, de vaca<br>(99,6 kcal)  |                      |                        |                |                |                |                |                |
| <b>Almoço</b><br>10:00 h                | Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, Beterraba, Cebola, Alho, Tomate, com semente, e Uva, suco concentrado, envasado<br>(158,31 kcal) | Cebola, Alho, Macarrão, Frango, sobrecoxa, sem pele, assada e Chicória<br>(210,25 kcal)  | Grão-de-bico, Batata, inglesa, Cebola, Alho, Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, e Azeite, de oliva, extra virgem<br>(158,55 kcal) | Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, Farinha, de mandioca, torrada, Cebola, Alho, Porco, lombo, assado e Azeite, de oliva, extra virgem<br>(148,86 kcal) | Cebola, Alho, Ovo, de galinha, inteiro, cozido, Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, Cenoura, e Azeite, de oliva, extra virgem<br>(118,95 kcal) |                      |                        |                |                |                |                |                |
| <b>Lanche da Tarde</b><br>13:15 h       | Abacate<br>(67,2 kcal)   | Goiaba<br>( 21,6 kcal)   | Manga<br>(20,4 kcal)   | Uva<br>(42,4 kcal)  | Abacate<br>( 76,8 kcal)  |                      |                        |                |                |                |                |                |
| <b>Jantar</b><br>15:15 h                | Polenta, Frango, peito, sem pele, Cebolinha, Cebola, Alho, Gergelim, semente, Cenoura, e Uva, suco concentrado, envasado<br>(129,11 kcal)                                | Cebolinha, Cebola, Alho, Gergelim, semente, Cenoura, Carne, bovina, acém, moído, Lentilha, e Azeite, de oliva, extra virgem<br>(123,71 kcal) | Cebola, Alho, Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, cozido, Frango, coxa, sem pele, cozida e Azeite, de oliva, extra virgem<br>(133,79 kcal) | Cebola, crua, Alho, cru, Carne, bovina, acém, moído, Chuchu, cozido, Macarrão, e Beterraba<br>(172,07 kcal)   | Cebola, Alho, Carne, bovina, acém, moído, Chuchu, Gergelim, semente e Farinha, de milho, amarela<br>(165,21 kcal)                          |                      |                        |                |                |                |                |                |
| <b>Composição Nutricional</b>           | <b>Energia (kcal)</b>  | <b>CHO (g)</b>   | <b>PTN (g)</b>   | <b>LPD (g)</b>  | <b>Fibras (g)</b>  | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Vitamina C (mg)</b> | <b>Ca (mg)</b> | <b>Fe (mg)</b> | <b>Mg (mg)</b> | <b>Zn (mg)</b> | <b>Na (mg)</b> |
| <b>Média Semanal</b>                    | <b>449,04</b>  | <b>70,87</b>   | <b>15,28</b>   | <b>12,54</b>  | <b>9,94</b>  | <b>47,69</b>         | <b>20,76</b>           | <b>153,03</b>  | <b>2,33</b>    | <b>67,97</b>   | <b>2,26</b>    | <b>155,38</b>  |

Obs.: Caso ocorra a falta de algum alimento que está no cardápio, o mesmo poderá ser substituído por outro de igual valor nutricional. Nos casos dos alérgicos, fazer as preparações separadamente, usando alimentos específicos.



**PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES**  
**ESTADO DO PARANÁ**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**  
**Alimentação Escolar**



**Cardápios 1 a 3 anos - Bandeirantes/PR**

|                  |   |  |  |
|------------------|---|--|--|
| <b>FEVEREIRO</b> | <b>Nutrição Diária:</b> 70%                                     | <b>Categoria:</b> Creche   | <b>Responsável(eis):</b> Thalita Rosa de Souza |
| <b>21 a 25</b>   | <b>Faixa Etária:</b> 1 a 3 anos<br><b>Alunos Atendidos:</b> 450 | <b>Refeições:</b> Desjejum/Café da Manhã,<br>Almoço, Lanche da Tarde e Jantar<br><b>Período:</b> 21/02/2022 a 25/02/2022 | <b>CRN:</b> 7452                               |

Escola:

|  | Segunda   | Terça  | Quarta   | Quinta  | Sexta  |                      |                        |                |                |                |                |                |
|--|---|--|--|---|--|----------------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>Desjejum/Café da Manhã</b><br><b>8:00 h</b> | Chá, mate, infusão 5% e Biscoito, doce, maisena<br>(179,6 kcal)   | Aveia, flocos, Abacate, e Mel, de abelha<br>(309,45 kcal)                              | Chá, erva-doce, infusão 5% e Biscoito, polvilho doce<br>(351,2 kcal)   | Bolo, e Uva, suco concentrado, envasado<br>(214 kcal)   | Pão, trigo, Manteiga, com sal e Chá, erva-doce, infusão 5%<br>(176,85 kcal)  |                      |                        |                |                |                |                |                |
| <b>Almoço</b><br><b>10:00 h</b>                | Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, Beterraba, Cebola, Alho, Tomate, com semente e Uva, suco concentrado, envasado<br>(261,21 kcal) | Cebola, Frango, coxa, assada, Alho, Macarrão, e Chicória<br>(267,46 kcal)              | Grão-de-bico, Batata, inglesa, Cebola, Alho, Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, e Azeite, de oliva, extra virgem<br>(185,64 kcal) | Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, Cebola, Alho, Porco, lombo, assado, Farinha, de mandioca, torrada e Azeite, de oliva, extra virgem<br>(205,44 kcal) | Cebola, Alho, Ovo, de galinha, inteiro, cozido, Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, Cenoura, e Azeite, de oliva, extra virgem<br>(188,29 kcal) |                      |                        |                |                |                |                |                |
| <b>Lanche da Tarde</b><br><b>13:15 h</b>       | Abacate<br>(76,8 kcal)  | Goiaba, com casca<br>(32,4 kcal)   | Manga, Tommy Atkins<br>(40,8 kcal)   | Uva<br>(53 kcal)  | Abacate<br>(76,8 kcal)   |                      |                        |                |                |                |                |                |
| <b>Jantar</b><br><b>15:15 h</b>                | Polenta, Frango, peito, sem pele, Cebola, Cebolinha, Alho, Gergelim, semente e Cenoura<br>(188,01 kcal)   | Cebola, Alho, Gergelim, semente, Carne, bovina, acém, moído e Lentilha<br>(83,81 kcal) | Cebola, Alho, Feijão, carioca, Arroz, tipo 1, e Frango, coxa, sem pele,<br>(116,81 kcal)   | Cebola, Alho, Carne, bovina, acém, moído, Macarrão, Beterraba, e Azeite, de oliva, extra virgem<br>(225,49 kcal)                                    | Cebola, Alho, Chuchu, Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, Farinha, de milho, amarela e Pepino<br>(259,26 kcal)                         |                      |                        |                |                |                |                |                |
| <b>Composição Nutricional</b>                  | <b>Energia (kcal)</b>   | <b>CHO (g)</b>   | <b>PTN (g)</b>   | <b>LPD (g)</b>  | <b>Fibras (g)</b>  | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Vitamina C (mg)</b> | <b>Ca (mg)</b> | <b>Fe (mg)</b> | <b>Mg (mg)</b> | <b>Zn (mg)</b> | <b>Na (mg)</b> |
| <b>Média Semanal</b>                           | <b>698,46</b>   | <b>115,42</b>  | <b>24,42</b>   | <b>16,27</b>  | <b>13,95</b>   | <b>10,92</b>         | <b>26,78</b>           | <b>96,09</b>   | <b>3,63</b>    | <b>85,86</b>   | <b>3,53</b>    | <b>259,12</b>  |

Obs.: Caso ocorra a falta de algum alimento que está no cardápio, o mesmo poderá ser substituído por outro de igual valor nutricional. Nos casos dos alérgicos, fazer as preparações separadamente, usando alimentos específicos.



PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES  
ESTADO DO PARANÁ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA  
Alimentação Escolar



Cardápios 4 a 5 Anos - Bandeirantes/PR

|                  |   |  |  |
|------------------|---|--|--|
| <b>FEVEREIRO</b> | <b>Nutrição Diária:</b> 20%                                     | <b>Categoria:</b> Pré-escola (Escolas)   | <b>Responsável(eis):</b> Thalita Rosa de Souza |
| <b>21 a 25</b>   | <b>Faixa Etária:</b> 4 a 5 anos<br><b>Alunos Atendidos:</b> 563 | <b>Refeições:</b> Desjejum/Café da Manhã,<br>Almoço, Lanche da Tarde e Jantar<br><b>Período:</b> 21/02/2022 a 25/02/2022 | <b>CRN:</b> 7452                               |

Escola:

|   | Segunda  | Terça  | Quarta  | Quinta  | Sexta  |                      |                        |                |                |                |                |                |
|---|--|--|---|---|--|----------------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>Lanche da Manhã</b><br><b>09:20 h/</b><br><b>Lanche da Tarde</b><br><b>14:50 h</b> | Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, Alho, Cebola, Tomate, com semente, e Uva, suco concentrado, envasado<br><br>Energia: 263,61 kcal | Cebola, Alho, Frango, coxa, com pele, assada, Macarrão, e Chicória<br><br>Energia: 276,21 kcal | Grão-de-bico, Batata, inglesa, Alho, Cebola, crua, Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, Gergelim, semente, e Azeite, de oliva, extra virgem, Manga<br><br>Energia: 267,18 kcal | Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, Cebola, Alho, Azeite, de oliva, extra virgem, Farinha, de mandioca, torrada, e Porco, lombo, assado<br><br>Energia: 287,37 kcal | Cebola, Alho, Ovo, de galinha, inteiro, cozido, Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, Cenoura, e Abacate<br><br>Energia: 279,09 kcal |                      |                        |                |                |                |                |                |
| <b>Composição Nutricional</b>   | <b>Energia (kcal)</b>  | <b>CHO (g)</b>   | <b>PTN (g)</b>  | <b>LPD (g)</b>  | <b>Fibras (g)</b>  | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Vitamina C (mg)</b> | <b>Ca (mg)</b> | <b>Fe (mg)</b> | <b>Mg (mg)</b> | <b>Zn (mg)</b> | <b>Na (mg)</b> |
| <b>Média Semanal</b>  | <b>274,69</b>  | <b>44,8</b>  | <b>11,34</b>  | <b>5,69</b>   | <b>6,95</b>  | <b>1,82</b>          | <b>8,62</b>            | <b>46,12</b>   | <b>1,44</b>    | <b>40,28</b>   | <b>1,44</b>    | <b>20,97</b>   |

Obs.: Caso ocorra a falta de algum alimento que está no cardápio, o mesmo poderá ser substituído por outro de igual valor nutricional. Nos casos dos alérgicos, fazer as preparações separadamente, usando alimentos específicos.



PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES  
ESTADO DO PARANÁ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA  
Alimentação Escolar



Cardápios 4 a 5 Anos - Bandeirantes/PR

|                  |                                 |   |  |
|------------------|---------------------------------|---|--|
| <b>FEVEREIRO</b> | <b>Nutrição Diária:</b> 70%     | <b>Categoria:</b> Pré-escola (CMEI's)   | <b>Responsável(eis):</b> Thalita Rosa de Souza |
| <b>21 a 25</b>   | <b>Faixa Etária:</b> 4 a 5 anos | <b>Refeições:</b> Desjejum/Café da Manhã,<br>Almoço, Lanche da Tarde e Jantar | <b>CRN:</b> 7452                               |
|                  | <b>Alunos Atendidos:</b> 195    | <b>Período:</b> 21/02/2022 a 25/02/2022                                       |  |

Escola:

|  | Segunda  | Terça  | Quarta  | Quinta  | Sexta  |                      |                        |                |                |                |                |                |
|--|--|--|---|---|--|----------------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>Desjejum/Café da Manhã</b><br><b>8:00 h</b> | Chá, mate, infusão 5% e Biscoito, doce, maisena<br>(268,2 kcal)  | Aveia, flocos, Abacate, e Mel, de abelha<br>(416,06 kcal)                                  | Chá, erva-doce, infusão 5% e Biscoito, polvilho doce<br>(351,2 kcal)  | Bolo, e Uva, suco concentrado, envasado<br>(381,6 kcal)   | Pão, trigo, Manteiga, com sal e Chá, erva-doce, infusão 5%<br>(322,2 kcal)   |                      |                        |                |                |                |                |                |
| <b>Almoço</b><br><b>10:00 h</b>                | Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, Cebola, Alho, Tomate, com semente, e Uva, suco concentrado, envasado<br>Energia: 296,52 kcal | Cebola, Alho, Frango, coxa, com pele, assada, Macarrão, e Chicória<br>Energia: 350,78 kcal | Grão-de-bico, Batata, inglesa, Alho, Cebola, crua, Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, e Azeite, de oliva, extra virgem<br>Energia: 347,98 kcal | Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, Cebola, Alho, Azeite, de oliva, extra virgem, Farinha, de mandioca, torrada e Porco, lombo, assado<br>Energia: 212,9 kcal | Cebola, Alho, Ovo, de galinha, inteiro, cozido, Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, e Cenoura<br>Energia: 193,38 kcal  |                      |                        |                |                |                |                |                |
| <b>Lanche da Tarde</b><br><b>13:15 h</b>       | Abacate<br>(96 kcal)   | Goiaba<br>(54 kcal)  | Manga<br>(61,2 kcal)  | Uva<br>(42,4 kcal)  | Abacate<br>(96 kcal)   |                      |                        |                |                |                |                |                |
| <b>Jantar</b><br><b>15:15 h</b>                | Cebola, Alho, Polenta, Frango, peito, sem pele, Gergelim, semente, Cenoura, e Uva, suco concentrado, envasado<br>(292,92 kcal)                                       | Cebola, Alho, Carne, bovina, acém, moído, Lentilha, e Gergelim, semente<br>(129,43 kcal)   | Alho, Cebola, Feijão, carioca, Arroz, tipo 1, e Frango, coxa, sem pele<br>(156,38 kcal)   | Cebola, Alho, Carne, bovina, acém, moído, Macarrão, Beterraba, e Azeite, de oliva, extra virgem<br>(303,3 kcal)   | Cebola, Alho, Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, Chuchu, Farinha, de milho, amarela e Pepino<br>(345,58 kcal) |                      |                        |                |                |                |                |                |
| <b>Composição Nutricional</b>                  | <b>Energia (kcal)</b>  | <b>CHO (g)</b>   | <b>PTN (g)</b>  | <b>LPD (g)</b>  | <b>Fibras (g)</b>  | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Vitamina C (mg)</b> | <b>Ca (mg)</b> | <b>Fe (mg)</b> | <b>Mg (mg)</b> | <b>Zn (mg)</b> | <b>Na (mg)</b> |
| <b>Média Semanal</b>                           | <b>943,61</b>  | <b>155,71</b>  | <b>32,26</b>  | <b>22,39</b>  | <b>17,28</b>   | <b>21,54</b>         | <b>41,54</b>           | <b>138,19</b>  | <b>4,97</b>    | <b>117,83</b>  | <b>4,68</b>    | <b>357,93</b>  |

Obs.: Caso ocorra a falta de algum alimento que está no cardápio, o mesmo poderá ser substituído por outro de igual valor nutricional. Nos casos dos alérgicos, fazer as preparações separadamente, usando alimentos específicos.



PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES  
ESTADO DO PARANÁ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA  
Alimentação Escolar



**Cardápios 6 a 10 Anos - Bandeirantes/PR**

|                  |   |   |  |
|------------------|---|---|--|
| <b>FEVEREIRO</b> | <b>Nutrição Diária:</b> 20%                                       | <b>Categoria:</b> Ensino fundamental  | <b>Responsável(eis):</b> Thalita Rosa de Souza |
| <b>21 a 25</b>   | <b>Faixa Etária:</b> 6 a 10 anos<br><b>Alunos Atendidos:</b> 1207 | <b>Refeições:</b> Lanche da Manhã/ Lanche da Tarde<br><b>Período:</b> 21/02/2022 a 25/02/2022 | <b>CRN:</b> 7452                               |

Escola:

|   | Segunda   | Terça  | Quarta  | Quinta   | Sexta  |                      |                        |                |                |                |                |                |
|---|---|--|---|--|--|----------------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>Lanche da Manhã</b><br><b>09:20 h/</b><br><b>Lanche da Tarde</b><br><b>14:50 h</b> | Aveia, flocos, Abacate, Mel, de abelha e Uva, suco concentrado, envasado<br><br>Energia: 304,9 kcal | Cebola, Alho, Frango, coxa, com pele, assada, Macarrão, Chicória, e Goiaba<br><br>Energia: 307,21 kcal | Grão-de-bico, Batata, inglesa, Alho, Cebola, crua, Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, Gergelim, semente, e Azeite, de oliva, extra virgem, Manga<br><br>Energia: 315,88 kcal | Bolo, Uva, suco concentrado, envasado e Manga<br><br>Energia: 276,6 kcal | Pão, Chá, mate, infusão 5%, Abacate, e Mel, de abelha<br><br>Energia: 358,9 kcal |                      |                        |                |                |                |                |                |
| <b>Composição Nutricional</b>   | <b>Energia (kcal)</b>   | <b>CHO (g)</b>   | <b>PTN (g)</b>  | <b>LPD (g)</b>   | <b>Fibras (g)</b>  | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Vitamina C (mg)</b> | <b>Ca (mg)</b> | <b>Fe (mg)</b> | <b>Mg (mg)</b> | <b>Zn (mg)</b> | <b>Na (mg)</b> |
| <b>Média Semanal</b>  | <b>312,7</b>  | <b>54,81</b>   | <b>9,23</b>   | <b>6,93</b>  | <b>6,15</b>  | <b>0,48</b>          | <b>21,26</b>           | <b>48,21</b>   | <b>1,81</b>    | <b>44,85</b>   | <b>1,5</b>     | <b>117,84</b>  |

Obs.: Caso ocorra a falta de algum alimento que está no cardápio, o mesmo poderá ser substituído por outro de igual valor nutricional. Nos casos dos alérgicos, fazer as preparações separadamente, usando alimentos específicos.



**PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES**  
**ESTADO DO PARANÁ**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**  
**Alimentação Escolar**



**Cardápios 6 a 10 Anos - Bandeirantes/PR**

|                  |                                  |   |  |
|------------------|----------------------------------|---|--|
| <b>FEVEREIRO</b> | <b>Nutrição Diária:</b><br>70%   | <b>Categoria:</b> Ensino fundamental                      | <b>Responsável(eis):</b> Thalita Rosa de Souza |
| <b>21 a 25</b>   | <b>Faixa Etária:</b> 6 a 10 anos | <b>Refeições:</b> Lanche da Manhã/Almoço/ Lanche da Tarde | <b>CRN:</b> 7452                               |
|                  | <b>Alunos Atendidos:</b><br>330  | <b>Período:</b> 21/02/2022 a 25/02/2022                   |  |

Escola:

|   | Segunda   | Terça   | Quarta  | Quinta  | Sexta  |
|---|---|---|---|---|--|
| <b>Lanche da Manhã</b><br><br><b>09:20 h/</b> | Chá, mate, infusão 5% e Biscoito, salgado, cream cracker<br><br>Energia: 348,6 kcal   | Abacate, cru, Aveia, flocos, crua e Mel, de abelha<br><br>Energia: 551,8 kcal                                 | Chá, Erva Doce, infusão 5% e Biscoito, doce, maisena<br><br>Energia: 356,8 kcal   | Bolo, Uva, suco concentrado, envasado<br><br>Energia: 393,2 kcal  | Pão, Chá, mate, infusão 5%, Abacate, e Mel, de abelha<br><br>Energia: 322,2 kcal   |
| <b>Almoço</b><br><br><b>11:30 h</b>           | Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, Beterraba, Cebola, Alho, Tomate, Uva, suco concentrado, envasado e Gergelim<br><br>Energia: 392,21 kcal | Macarrão, Frango, sobrecoxa, sem pele, assada, Cebola, Alho, Chicória, e Gergelim<br><br>Energia: 579,01 kcal | Grão-de-bico, Batata, inglesa, Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, Cebola, Alho, e Azeite, de oliva, extra virgem<br><br>Energia: 560,29 kcal | Arroz, tipo 1, cozido, Feijão, carioca, cozido, Porco, lombo, assado, Farinha, de mandioca, torrada, Cebola, crua, Alho, cru e Azeite, de oliva, extra virgem<br><br>Energia: 499,09 kcal | Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, Cebola, Alho, Cenoura, Azeite, de oliva, extra virgem e Gergelim<br><br>Energia: 281,09 kcal |
| <b>Lanche da Tarde</b><br><br><b>14:20 h</b>  | Abacate, Leite, e Mel<br><br>Energia: 240,8 kcal  | Goiaba, vermelha<br><br>Energia: 54 kcal  | Manga<br><br>Energia: 61,2 kcal   | Uva<br><br>Energia: 63,6 kcal   | Abacate, Mel, e Aveia, flocos<br><br>Energia: 571 kcal   |

| <b>Composição Nutricional</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>CHO (g)</b> | <b>PTN (g)</b> | <b>LPD (g)</b> | <b>Fibras (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Vitamina C (mg)</b> | <b>Ca (mg)</b> | <b>Fe (mg)</b> | <b>Mg (mg)</b> | <b>Zn (mg)</b> | <b>Na (mg)</b> |
|-------------------------------|-----------------------|----------------|----------------|----------------|-------------------|----------------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>Média Semanal</b>          | <b>1.054,98</b>       | <b>167,48</b>  | <b>40,29</b>   | <b>26,61</b>   | <b>21,42</b>      | <b>28</b>            | <b>38,43</b>           | <b>182,37</b>  | <b>6,49</b>    | <b>175,33</b>  | <b>5,57</b>    | <b>408</b>     |



**PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES**  
**ESTADO DO PARANÁ**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**  
**Alimentação Escolar**



*Obs.: Caso ocorra a falta de algum alimento que está no cardápio, o mesmo poderá ser substituído por outro de igual valor nutricional. Nos casos dos alérgicos, fazer as preparações separadamente, usando alimentos específicos.*



PREFEITURA MUNICIPAL DE BANDEIRANTES  
ESTADO DO PARANÁ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA  
Alimentação Escolar



Cardápios EJA - Bandeirantes/PR

|                  |                                       |   |  |
|------------------|---------------------------------------|---|--|
| <b>FEVEREIRO</b> | <b>Nutrição Diária:</b> 20%           | <b>Categoria:</b> EJA                   | <b>Responsável(eis):</b> Thalita Rosa de Souza |
| <b>21 a 25</b>   | <b>Faixa Etária:</b> Acima de 19 anos | <b>Refeições:</b> Lanche                | <b>CRN:</b> 7452                               |
|                  | <b>Alunos Atendidos:</b> 75           | <b>Período:</b> 21/02/2022 a 25/02/2022 |  |

Escola:

|               | Segunda   | Terça   | Quarta  | Quinta   | Sexta   |
|---------------|---|---|---|--|---|
| <b>Lanche</b> | Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, Cebola, Alho, Uva, suco concentrado, envasado, Tomate, com semente, Azeite, de oliva, extra virgem e Abacate<br><br>(447,05 kcal) | Cebola, Alho, Frango, coxa, com pele, assada, Macarrão, Chicória, Azeite, de oliva, extra virgem, e Goiaba<br><br>(457,85 kcal) | Grão-de-bico, Batata, inglesa, Alho, Cebola, Azeite, de oliva, extra virgem, Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, e Manga<br><br>(453,95 kcal) | Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, Porco, lombo, assado, Farinha, de mandioca, torrada, Cebola, Alho, Azeite, de oliva, extra virgem e Uva<br><br>(459,45 kcal) | Cebola, Alho, Arroz, tipo 1, Feijão, carioca, Ovo, de galinha, inteiro, cozido, Cenoura, Azeite, de oliva, extra virgem, Farinha, de milho, amarela, e Abacate<br><br>(467,27 kcal) |

| Composição Nutricional | Energia (kcal) | CHO (g)      | PTN (g)      | LPD (g)      | Fibras (g)   | Retinol (mcg) | Vitamina C (mg) | Ca (mg)      | Fe (mg)     | Mg (mg)      | Zn (mg)     | Na (mg)      |
|------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| <b>Média Semanal</b>   | <b>457,11</b>  | <b>69,03</b> | <b>17,95</b> | <b>12,58</b> | <b>11,73</b> | <b>3</b>      | <b>17,74</b>    | <b>62,72</b> | <b>2,64</b> | <b>66,37</b> | <b>2,33</b> | <b>33,97</b> |

Obs.: Caso ocorra a falta de algum alimento que está no cardápio, o mesmo poderá ser substituído por outro de igual valor nutricional. Nos casos dos alérgicos, fazer as preparações separadamente, usando alimentos específicos.