



## CARDÁPIO EJA – CARDÁPIO AGOSTO/2025

Prefeitura de Paranaguá

Paranaguá



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Jantar 20h					KCAL CHO PTN LIP
Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana d'água + salada tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de acelga com tomate + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + creme de milho + maçã	KCAL 672 Kcal CHO 102 g PTN 22 g LIP 20 g	
Jantar 20h					KCAL CHO PTN LIP
Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + laranja	KCAL 659 Kcal CHO 98 g PTN 25 g LIP 18 g	
Jantar 20h					KCAL CHO PTN LIP
Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + ponkan	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e chuchu), salada de cenoura + laranja	KCAL 701 Kcal CHO 115 g PTN 21 g LIP 17 g	
Jantar 20h					KCAL CHO PTN LIP
Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melão	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	KCAL 556 Kcal CHO 101 g PTN 20 g LIP 9 g	
Jantar 20h					KCAL CHO PTN LIP
Lígia Márcia Toledo Faria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO	Camile Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO	Luisa Costa Cesar Sátila CRN 8º 603 Coordenador Operacional CRN 15644	Luisa Costa Cesar Sátila CRN 8º 603 Coordenador Operacional CRN 15644	Luisa Costa Cesar Sátila CRN 8º 603 Coordenador Operacional CRN 15644	Luisa Costa Cesar Sátila CRN 8º 603 Coordenador Operacional CRN 15644

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO  
Nº1781

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321

Camile Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº102

Luisa Costa Cesar Sátila  
CRN 8º 603  
Coordenador Operacional  
CRN 15644