

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE MANGUEIRINHA – PARANÁ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MODALIDADE DE ENSINO INTEGRAL

CARDÁPIO

BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS) ABRIL - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 01	TERÇA - FEIRA 02	QUARTA - FEIRA 03	QUINTA - FEIRA 04	SEXTA - FEIRA 05			
Café da manhã 07h45min	*Leite com cacau *Maça picada *Pão s/ açúcar com requeijão	*Leite batido com maça *Banana picada *Pão s/ açúcar com manteiga	*Suco de uva s/ açúcar *Banana picada *Pão / Cookie s/ açúcar	*Chá de sabor *Maça picada *Ovo mexido, pão s/ açúcar	*Batida de banana com cacau *Banana picada *Pão s/ açúcar com doce s/ açúcar			
Almoço 10h30min	*Quirera com peito *Arroz *Feijão preto *Repolho c/ tomate e cenoura *Banana (sobremesa)	*Arroz *Feijão carioca *Carne moída c/ molho *Polenta cremosa *Tomate e grão de bico e alface *Melancia (sobremesa)	*Risoto colorido c/ peito *Feijão preto *Brócolis e repolho *Laranja (sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Carne bovina desfiada *Farofa colorida *Beterraba e tomate *Maça (sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Coxa ao molho *Batata c/ orégano *Cenoura e repolho *Melão (sobremesa)			
Lanche tarde: 13h10min	*Maça	*Banana	*Melão	*Laranja	*Melancia			
Jantar 15h15min	*Sopa de legumes com carne frango desfiada e macarrão cabelo de anjo	*Torta salgada de frango sem leite *Chá	*Sopa de feijão com carne bovina, legumes e macarrão cabelo de anjo	*Suco de uva s/ açúcar *Quibe assado	*Polenta com peito de frango desfiado, abobrinha e cenoura			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	708,31 Kcal	105g	26g	21g	2 mcg	2mg	183mg	39mg

SUBSTITUIR O RISOTO POR ARROZ BRANCO PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

OBS: A MAMADEIRA DO BERÇÁRIO II É SOMENTE NO PERÍODO DE ADAPTAÇÃO DE FEVEREIRO À ABRIL, APÓS SERÃO RETIRADAS AS MAMADAS DESSE HORÁRIO.

* AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A), CONFORME IDADE E MATURIDADE E CADA CRIANÇA.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE MANGUEIRINHA – PARANÁ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MODALIDADE DE ENSINO INTEGRAL

CARDÁPIO

BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS) ABRIL - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 08	TERÇA - FEIRA 09	QUARTA - FEIRA 10	QUINTA - FEIRA 11	SEXTA - FEIRA 12			
Café da manhã 07h45min	*Leite com cacau *Maça picada *Pão s/ açúcar com requeijão	*Leite batido com maça *Banana picada *Pão s/ açúcar com manteiga	*Iogurte com cereal *Banana picada *Pão se necessário	*Chá de sabor *Maça picada *Ovo mexido, pão s/ açúcar	*Batida de banana com cacau *Banana picada *Pão s/ açúcar com doce s/ açúcar			
Almoço 10h30min	*Risoto colorido c/ abobrinha *Feijão preto *Repolho e tomate *Banana (sobremesa)	*Arroz, feijão preto *Carne bovina desfiada *Batata c/ orégano *Couve flor e Alface *Maça (sobremesa)	*Macarrão caseiro c/ carne moída *Arroz e feijão carioca *Chuchu e tomate *Mamão (sobremesa)	*Arroz e feijão preto *Coxa ao molho *Polenta *Acelga e cenoura *Abacaxi (sobremesa)	*Arroz e feijão preto *Batata doce assada *Carne bovina desfiada ao molho *Chuchu, tomate e grão de bico *Manga (sobremesa)			
Lanche tarde: 13h00min	*Maça	*Banana	*Manga	Mamão	*Abacaxi			
Jantar 15h00min	*Sopa de feijão com carne bovina, legumes e macarrão cabelo de anjo	*Creme de mandioca com carne bovina desfiada e cenoura	*Esfirra de carne moída *Vitamina de banana com maça	*Sopa de legumes com peito desfido e macarrão cabelo de anjo	*Bolo de banana e maça c/ aveia s/ açúcar sem leite *Suco de uva s/ açúcar			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	707,77 Kcal	105g	25g	22g	179 mcg	3mg	177mg	42mg

SUBSTITUIR RISOTO POR ARROZ BRANCO PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

OBS: A MAMADEIRA DO BERÇÁRIO II É SOMENTE NO PERÍODO DE ADAPTAÇÃO DE FEVEREIRO À ABRIL, APÓS SERÃO RETIRADAS AS MAMADAS DESSE HORÁRIO.

* AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A), CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

CARDÁPIO

BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS) ABRIL - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 15	TERÇA - FEIRA 16	QUARTA - FEIRA 17	QUINTA - FEIRA 18	SEXTA - FEIRA 19			
Café da manhã 08h00min	*Leite com cacau *Maça picada *Pão s/ açúcar com requeijão	*Iogurte *Banana picada *Pão s/ açúcar com manteiga	*Leite batido com maça *Banana picada *Pão / Cookie s/ açúcar	*Chá de sabor *Maça picada *Ovo mexido, pão s/ açúcar	*Batida de banana com cacau *Banana picada *Pão s/ açúcar com doce s/ açúcar			
Almoço 10h00min	*Arroz e feijão preto *Carne suína *Guisado de abóbora *Repolho e beterraba *Banana (sobremesa)	*Arroz e lentilha *Coxa ao molho *Macarrão Int. parafuso *Alface e repolho c/ tomate *Melancia (sobremesa)	*Arroz e feijão preto *Carne moída *Legumes refogados (abobrinha, cenoura, brócolis e batata) *Maça (sobremesa)	*Quirera c/ carne suína e arroz *Feijão preto *Beterraba e couve flor *Laranja (sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Maionese de batata *Repolho c/ tomate, brócolis *Kiwi (sobremesa)			
Lanche tarde: 13h00min	*Maça	*Banana	*Laranja	*Kiwi	*Melancia			
Jantar 15h00min	*Sopa de legumes com peito de desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Pão de queijo *Chá de banana e maça	*Sopa de feijão c/ carne bovina e legumes e cabelo de anjo	*Suco de uva s/ açúcar *Sanduiche de frango	*Polentinha cremosa com peito de frango e cenoura			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	706,18 Kcal	98g	26g	24g	227mcg	2mg	183mg	57mg

SUBSTITUIR RISOTO POR ARROZ BRANCO PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

OBS: A MAMADEIRA DO BERÇÁRIO II É SOMENTE NO PERÍODO DE ADAPTAÇÃO DE FEVEREIRO À ABRIL, APÓS SERÃO RETIRADAS AS MAMADAS DESSE HORÁRIO.

* AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A), CONFORME IDADE E MATURIDADE E CADA CRIANÇA.

CARDÁPIO

BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS) ABRIL - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 22	TERÇA - FEIRA 23	QUARTA - FEIRA 24	QUINTA - FEIRA 25	SEXTA - FEIRA 26			
Café da manhã 08h00min	*Leite com cacau *Maça picada *Pão s/ açúcar com requeijão	*Leite batido com maça *Banana picada *Pão s/ açúcar com manteiga	*Suco de uva s/ açúcar *Banana picada *Pão / Cookie s/ açúcar	*Chá de sabor *Maça picada *Ovo mexido, pão s/ açúcar	*Batida de banana com cacau *Banana picada *Pão s/ açúcar com doce s/ açúcar			
Almoço 10h00min	*Arroz e feijão preto *Carne suína refogada *Farofa colorida *Chuchu e beterrada *Ponkan (sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Coxa ao molho *Batata doce *Alface e chuchu *Maça (sobremesa)	*Quirera com carne suína desfiada *Arroz, e feijão preto *Repolho c/ tomate e cenoura *Banana (sobremesa)	*Arroz *Feijão carioca *Carne moída c/ molho *Macarrão espaguete *Couve flor e tomate *Abacaxi (sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Purê de batata *Repolho c/ cenoura e couve *Manga (sobremesa)			
Lanche tarde: 13h00min	*Banana	*Ponkan	*Maça	*Manga	*Abacaxi			
Jantar 15h00min	*Sopa de legumes com frango desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Creme de mandioca com carne suína desfiada e cenoura	*Polenta de milho verde com carne moída	*Torta salgada sem leite *Chá	*Sopa de feijão com carne bovina, legumes e macarrão cabelo de anjo			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	708,87 Kcal	109g	21g	22g	145mcg	3mg	152mg	56mg

SUBSTITUIR RISOTO POR ARROZ BRANCO PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

****Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.**

OBS: A MAMADEIRA DO BERÇÁRIO II É SOMENTE NO PERÍODO DE ADAPTAÇÃO DE FEVEREIRO À ABRIL, APÓS SERÃO RETIRADAS AS MAMADAS DESSE HORÁRIO.

* AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A), CONFORME IDADE E MATURIDADE E CADA CRIANÇA.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE MANGUEIRINHA – PARANÁ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MODALIDADE DE ENSINO INTEGRAL

CARDÁPIO

BERÇARIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)

ABRIL - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 29	TERÇA - FEIRA 30	QUARTA - FEIRA 01 FERIADO		QUINTA - FEIRA 02	SEXTA - FEIRA 03		
Café da manhã 08h00min	*Leite com cacau *Maça picada *Pão s/ açúcar com requeijão	*Leite batido com maça *Banana picada *Pão s/ açúcar com manteiga			*Chá de sabor *Maça picada *Ovo mexido, pão s/ açúcar	*Batida de banana com cacau *Banana picada *Pão s/ açúcar com doce s/ açúcar		
Almoço 10h00min	*Arroz e feijão preto *Carne suína *Macarrão penne alho e óleo *Repolho c/tomate *Maça (sobremesa)	*Arroz e lentilha *Coxa ao molho c/ batata *Brócolis e repolho c/ tomate *Morango (sobremesa)			*Polenta c/ carne moída *Arroz *Feijão preto *Beterraba e couve flor *Banana (sobremesa)	*Arroz e feijão preto *Panqueca c/ carne moída *Beterraba com tomate e grão de bico *Melão (sobremesa)		
Lanche tarde: 13h00min	*Laranja	*Banana			*Melão	*Maça		
Jantar 15h00min	*Sopa de legumes com peito desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Risoto colorido com legumes			*Cereal matinal com leite batido com banana, maça e cenoura *Quiabe assado	*Polentinha cremosa com Almondegas e cenoura		
Composição nutricional (Média)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	706,82 Kcal	110g	24g	21g	178mcg	2mg	144mg	49mg

SUBSTITUIR RISOTO POR ARROZ BRANCO PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

OBS: A MAMADEIRA DO BERÇÁRIO II É SOMENTE NO PERÍODO DE ADAPTAÇÃO DE FEVEREIRO À ABRIL, APÓS SERÃO RETIRADAS AS MAMADAS DESSE HORÁRIO.

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 69800

* AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A), CONFORME IDADE E MATURIDADE E CADA CRIANÇA.

CARDAPIO



Consistência das preparações:

- * Feijão e lentilha: macio, podem ser facilmente amassados com um garfo, com caldo;
- * Arroz, batata, batata-doce, mandioca, legumes e verduras: podem ser oferecidos amassados com um garfo ou em pedaços pequenos, bem cozidos, macios e úmidos;
- * Macarrão: cozido, macio e úmido;
- * Polenta: bem cozida, lisa e úmida;
- * Carnes: devem ser bem cozidas, oferecidas em pedaços pequenos, picadas ou desfiada e úmida;
- * Frutas: podem ser oferecidas raspadas com uma colher, amassadas com um garfo ou em pedaços pequenos;
- * Sopas: com grão e carnes bem cozidas, carnes em pedaços pequenos ou desfiadas, legumes picados pequenos, nunca processar, liquidificar ou peneirar a preparação;
- * Bolos e tortas: macio e úmido, servir em pedaços pequenos.
- * Vegetais crus: pedaços pequenos, picados ou ralados.
- * Nenhuma preparação leva açúcar ou adoçante (bolos, bolachas, sucos, chás, etc).

Vanessa Pan - CRN8 - 9800 Nutricionista RT

* AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO
PROFESSOR (A), CONFORME IDADE E MATURIDADE E CADA CRIANÇA.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE MANGUEIRINHA – PARANÁ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MODALIDADE DE ENSINO INTEGRAL

E lembrem-se:

- * Cabelos bem presos e totalmente protegidos com rede ou touca;
- * Unhas curtas, limpas e sem esmalte;
- * Roupas/uniformes limpos;
- * Sapatos fechados e limpos;
- * Não usar adornos (jóias, bijouterias, relógios, etc);
- * Não utilizar maquiagem no ambiente de trabalho;
- * Manter uma boa higiene pessoal de modo geral (ducha antes do trabalho, escovar dentes regularmente, etc);
- * Realizar a lavagem das mãos da maneira correta e com frequência (ao sair e ao chegar, antes de preparar alimentos, ao tossir, espirrar ou assoar o nariz, após usar o banheiro, após mexer com lixo e restos alimentares, após manusear dinheiro ou outros objetos, após fumar, sempre que mudar de atividade);
- * Em caso de ferimentos nas mãos, procurar ser direcionado para outra função que não exija contato com alimentos, até completa cicatrização;
- * Manter as portas e janelas teladas fechadas;
- * Fazer a correta higienização dos alimentos;
- * Manter produtos de higiene armazenados em local próprio e longe de alimentos;
- * Ao manusear estes produtos (de limpeza), utilizar luvar de borracha;
- * Não higienizar utensílios e manipular alimentos no mesmo local;
- * Não realizar a limpeza do local durante a preparação dos alimentos;
- * Ficar sempre atentos à data de validade dos produtos, utilizando-os no tempo correto (ou devolvendo-os para redistribuição), evitando assim desperdícios e mantendo a qualidade das refeições.

Vanessa Pan - CRN8 - 9800 Nutricionista RT

* AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO
PROFESSOR (A), CONFORME IDADE E MATURIDADE E CADA CRIANÇA.