

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

CARDÁPIO

BERÇÁRIO I (6-11 MESES) ABRIL - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 01	TERÇA - FEIRA 02	QUARTA - FEIRA 03	QUINTA - FEIRA 04	SEXTA - FEIRA 05			
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana			
Almoço 10h30min	*Quirera com peito *Arroz bem cozido *Feijão preto *Cenoura bem cozida *Banana (sobremesa)	*Arroz bem cozido *Feijão carioca *Carne moída ao molho *Polenta cremosa *Beterraba bem cozida *Melancia (sobremesa)	*Risoto colorido com peito *Feijão preto *Brócolis *Laranja (sobremesa)	*Arroz bem cozido *Lentilha *Carne bovina desfiada *Polenta cremosa *Beterraba bem cozida *Maça (sobremesa)	*Arroz integral bem cozido *Feijão preto *Batata cozida c/ orégano *Coxa ao molho desfiada *Cenoura *Melão (sobremesa)			
Adaptação soneca: 11:00	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)			
Lanche tarde: 13h00min	*Maça	*Banana	*Melão	*Laranja	*Melancia			
Jantar 15h00min	*Sopa de legumes com peito desfiado, e macarrão cabelo de anjo	*Batata cozida ensopada com carne moída, conoura e tomate	*Sopa de feijão com carne bovina desfiada, legumes e macarrão cabelo de anjo	*Risoto com peito de frango desfiado, abobrinha e brócolis	*Polentinha cremosa com ovo e cenoura			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 15% à 30% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475,15 Kcal	68g	18g	15g	190mg	5mg	350mcg	35mg

OBS: PERÍODO DE ADAPTAÇÃO É SOMENTE DE FEVEREIRO À ABRIL, APÓS SERÃO RETIRADAS AS MAMADAS DESSE HORÁRIO.

* AS SALADAS DEVEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO

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



BERÇÁRIO I (6-11 MESES) ABRIL - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 08	TERÇA - FEIRA 09	QUARTA - FEIRA 10	QUINTA - FEIRA 11	SEXTA - FEIRA 12			
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana			
Almoço 10h30min	*Risoto colorido c/ abobrinha *Feijão preto *Cenoura bem cozida *Banana (sobremesa)	*Arroz bem cozido *Feijão preto *Carne bovina desfiada *Batata com orégano *Couve flor bem cozida *Maça (sobremesa)	*Arroz bem cozido *Feijão carioca *Chuchu bem cozido *Mamão (sobremesa)	*Arroz bem cozido *Feijão preto *Peito desfiado *Polenta cremosa *Cenoura *Abacaxi (sobremesa)	*Arroz bem cozido *Feijão preto *Batata doce cozida *Carne bovina desfiada *Chuchu bem cozido *Manga (sobremesa)			
Adaptação soneca: 11:00	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)			
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	*Polentinha cremosa com carne moída e cenoura	*Sopa de legumes com peito desfido e macarrão cabelo de anjo	*Canja com biju e abobrinha			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 15% à 30% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475,58 Kcal	72g	20g	16g	180mg	5mg	360mcg	34mg

OBS: PERÍODO DE ADAPTAÇÃO É SOMENTE DE FEVEREIRO À ABRIL, APÓS SERÃO RETIRADAS AS MAMADAS DESSE HORÁRIO.

* AS SALADAS DEVEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO
PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, 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 I (6-11 MESES) ABRIL - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 15	TERÇA - FEIRA 16	QUARTA - FEIRA 17	QUINTA - FEIRA 18	SEXTA - FEIRA 19			
Café da manhã 08h00min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Mamão	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça			
Almoço 10h00min	*Arroz bem cozido e feijão preto *Carne suína desfiada *Guisado de abóbora *Beterraba bem cozida *Banana (sobremesa)	*Arroz bem cozido e Lentilha *Peito desfiado ao molho *Mac. Cabelo de anjo *Alface bem fininha *Melancia (sobremesa)	*Arroz bem cozido e feijão preto *Carne moída *Legumes refogados (Abobrinha, cenoura, brócolis e batata) *Maça (sobremesa)	*Quirera com carne suína *Arroz bem cozido *Feijão preto *Couve flor e beterraba bem cozida *Laranja (sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Batata ensopada *Cenoura e Brócolis *Kiwi (sobremesa)			
Adaptação soneca: 11:00	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)			
Lanche tarde: 13h00min	*Maça	*Banana	*Laranja	*Kiwi	*Melancia			
Jantar 15h00min	*Sopa de legumes com peito de frango desfido e macarrão cabelo de anjo	*Risoto com carne moída e legumes	*Sopa de feijão com carne bovina e legumes e mac. cabelo de anjo	*Sopa de arroz com frango e legumes	*Polentina cremosa com peito de frango e couve flor			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 15% à 30% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	476,15 Kcal	67g	17g	14g	185mg	5mg	345mcg	36mg

OBS: PERÍODO DE ADAPTAÇÃO É SOMENTE DE FEVEREIRO À ABRIL, APÓS SERÃO RETIRADAS AS MAMADAS DESSE HORÁRIO.

* AS SALADAS DEVEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO

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



BERÇÁRIO I (6-11 MESES) ABRIL - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 22	TERÇA - FEIRA 23	QUARTA - FEIRA 24	QUINTA - FEIRA 25	SEXTA - FEIRA 26			
Café da manhã 08h00min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça			
Almoço 10h00min	*Arroz bem cozido, feijão preto *Carne suína desfiada *Macarrão cab. de anjo *Beterraba bem cozida *Ponkan (sobremesa)	*Arroz integral bem cozido e feijão preto *Coxa desfiada *Batata doce cozida *Chuchu bem cozido *Maça (sobremesa)	*Quirera com carne suína desfiada Arroz bem cozido *Feijão preto *Cenoura bem cozida *Banana (sobremesa)	*Arroz bem cozido *Feijão carioca *Carne moída ao molho *Polenta cremosa *Couve flor bem cozida *Abacaxi (sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Purê de batata *Cenoura *Manga (sobremesa)			
Adaptação soneca: 11:00	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)			
Lanche tarde: 13h00min	*Banana	*Ponkan	*Maça	*Manga	*Abacaxi			
Jantar 15h00min	*Sopa de legumes com peito de frango e macarrão cabelo de anjo	*Creme de mandioca com carne suína desfiada e cenoura	*Polenta de milho verde com carne moída	*Canja com biju e abobrinha	*Sopa de feijão com carne bovina e legumes e mac. cabelo de anjo			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 15% à 30% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475,10 Kcal	71g	23g	18g	199mg	5mg	380mcg	35mg

OBS: PERÍODO DE ADAPTAÇÃO É SOMENTE DE FEVEREIRO À ABRIL, APÓS SERÃO RETIRADAS AS MAMADAS DESSE HORÁRIO.

* AS SALADAS DEVEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO
PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, 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 I (6-11 MESES) ABRIL - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 29	TERÇA - FEIRA 30	QUARTA - FEIRA 01 FERIADO	QUINTA - FEIRA 02	SEXTA - FEIRA 03			
Café da manhã 08h00min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana		*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana			
Almoço 10h00min	*Arroz bem cozido, feijão preto *Carne suína desfiada *Quirera *Beterraba bem cozida *Maça (sobremesa)	*Arroz bem cozido e lentilha *Coxa desfiada c/ batata *Brócolis bem cozido *Morango (sobremesa)		*Arroz bem cozido *Feijão preto *Carne moída ao molho *Polenta cremosa *Couve flor bem cozida *Banana (sobremesa)	*Arroz bem cozido *Feijão preto *Mac. Cabelo de anjo *Cenoura *Melão (sobremesa)			
Adaptação soneca: 11:00	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)		*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)			
Lanche tarde: 13h00min	*Laranja	*Banana		*Melão	*Maça			
Jantar 15h00min	*Sopa de legumes com peito de frango e macarrão cabelo de anjo	*Polentinha cremosa c/ cenoura e carne moída		*Sopa de feijão com carne bovina desfiada, legumes e macarrão cabelo de anjo	*Sopa de arroz com frango e legumes			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 15% à 30% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475,80 Kcal	75g	22g	14g	215mg	4mg	392mcg	40mg

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

OBS: PERÍODO DE ADAPTAÇÃO É SOMENTE DE FEVEREIRO À ABRIL,
APÓS SERÃO RETIRADAS AS MAMADAS DESSE HORÁRIO.

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

* AS SALADAS DEVEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO

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



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

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 luva 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 DEVEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO

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