

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) FEVEREIRO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 05 FÉRIAS	TERÇA - FEIRA 06	QUARTA - FEIRA 07	QUINTA - FEIRA 08	SEXTA - FEIRA 09			
Café da manhã 07h45min		*Batida de leite com banana *Banana *Pão s/ açúcar com manteiga	*Leite batido com banana e cacau *Laranja *Ovo	*Leite aromatizado com chá *Melancia *Bolo de banana e aveia s/ açúcar sem leite	*Suco de uva s/ açúcar *Abacaxi *Pão s/ açúcar com requeijão			
Almoço 10h30min		*Arroz *Feijão preto *Carne moída c/ molho *Polenta cremosa *Cenoura *Alface *Melancia (sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Brócolis *Pepino *Abacaxi (sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Tilápia refogada *Batata ensopada *Beterraba *Repolho c/ tomate *Banana (sobremesa)	*Quirera com peito de frango e abobrinha *Feijão carioca *Brócolis *Repolho *Laranja (sobremesa)			
Lanche tarde: 13h10min		*Laranja	*Banana	*Abacaxi	*Melancia			
Jantar 15h15min		*Risoto com carne moída, abobrinha e brócolis	*Pão de queijo *Suco de uva s/ açúcar	*Sopa de legumes com carne bovina desfiada e macarrão cabelo de anjo	*Musse de banana com cacau s/ açúcar *Quibe assado			
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)
	708,97 Kcal	97,37g	27,30g	24,56g	350mcg	2,33mg	174mg	35,08mg
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.



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

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 12 RECESSO	TERÇA - FEIRA 13 RECESSO	QUARTA - FEIRA 14 RECESSO	QUINTA - FEIRA 15	SEXTA - FEIRA 16			
Café da manhã 07h45min				*Leite batido com banana e cacau *Melão *Ovo mexido	*Suco de uva s/ açúcar *Banana *Pão s/ açúcar com requeijão			
Almoço 10h30min				*Arroz *Feijão preto *Carne moída c/ molho *Macarrão caseiro *Cenoura *Beterraba *Melão (sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Ovo mexido *Batata doce assada *Pepino *Repolho c/ tomate *Banana (sobremesa)			
Lanche tarde: 13h00min				*Melão e morango	*Banana			
Jantar 15h00min				*Creme de mandioca com carne bovina desfiada *Beterraba bem cozida	*Smoothies de banana com morango *Quibe assado			
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)
	709 Kcal	100,23g	23,87g	25,47g	266mcg	3,74mg	317mg	59mg

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.



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

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 19	TERÇA - FEIRA 20	QUARTA - FEIRA 21	QUINTA - FEIRA 22	SEXTA - FEIRA 23			
Café da manhã 08h00min	*Batida de leite com banana *Banana *Pão s/ açúcar com manteiga	*Suco de uva s/ açúcar *Maça *Torta salgada sem leite	*Leite batido com banana e cacau *Manga *Ovo mexido	* Leite aromatizado com chá e maça *Kiwi *Bolo de banana e aveia s/ açúcar sem leite	*Suco de uva s/ açúcar *Mamão *Pão s/ açúcar com requeijão			
Almoço 10h00min	*Carreteiro de carne bovina desfiada *Feijão preto *Couve flor bem cozida *Repolho c/tomate *Mamão (sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Carne suína refogada *Alface *Cenoura bem cozida *Banana (sobremesa)	*Arroz branco *Batata ensopada *Ometele *Feijão preto *Beterraba bem cozida *Couve flor bem cozida *Maça (sobremesa)	*Quirera com carne suína e abobrinha *Feijão carioca *Cenoura bem cozida *Pepino *Manga (sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Beterraba *Repolho c/ tomate *Kiwi (sobremesa)			
Lanche tarde: 13h00min	*Maça	*Kiwi	*Banana	*Mamão	*Manga			
Jantar 15h00min	*Sopa de legumes com carne bovina desfiada e macarrão cabelo de anjo	*Bolo de banana e maça com aveia s/ açúcar s/ leite *Suco de uva s/açúcar	*Sopa de lentilha com carne suína e legumes	*Vitamina de banana com maça *Pizza de frango	*Polentina cremosa com peito de frango e beterraba			
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)
	708,84 Kcal	99,39g	26,47g	26,20g	333mcg	2,98mg	188mg	57mg

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

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



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

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 26	TERÇA - FEIRA 27	QUARTA - FEIRA 28	QUINTA - FEIRA 29	SEXTA - FEIRA 01/03			
Café da manhã 08h00min	*Batida de leite com banana *Banana *Pão s/ açúcar com manteiga	*Suco de uva s/ açúcar *Morango *Torta salgada sem leite	*Leite batido com banana e cacau *Manga *Ovo mexido	*Leite aromatizado com chá e maça *Melancia *Bolo de banana e aveia s/ açúcar sem leite	*Suco de uva s/ açúcar *Abacaxi *Pão s/ açúcar com requeijão			
Almoço 10h00min	*Feijão preto *Carne moída c/ molho *Creme de mandioca *Brócolis *Alface *Banana (sobremesa)	*Arroz integral *Lentilha *Carne suína refogada *Batata ensopada *Cenoura *Chuchu *Manga (sobremesa)	*Risoto colorido c/ abobrinha *Feijão preto *Brócolis *Repolho c/ tomate *Abacaxi (sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Peito de frango ao molho *Batata doce cozida *Chuchu e Alface *Laranja (sobremesa)	*Macarrão caseiro *Feijão preto *Carne bovina c/ molho *Brócolis *Tomate *Melancia (sobremesa)			
Lanche tarde: 13h00min	*Mamão	*Banana	*Laranja	*Abacaxi	Manga			
Jantar 15h00min	*Sopa de legumes com coxa desfida e macarrão cabelo de anjo	*Ovo mexido *Suco de uva s/ açúcar	*Smoothies de banana com morango *Pão de queijo	*Esfirra de carne moída *Suco de uva sem açúcar	*Carreteiro com carne bovina, abobrinha e brócolis			
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)
	708,46 Kcal	97,28g	27,37g	25,60g	349mcg	2,64mg	253mg	50mg

**Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas 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.

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

* 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 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 PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

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