

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

# CARDÁPIO

## BERÇÁRIO I (6-11 MESES) FEVEREIRO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 05 FÉRIAS	TERÇA - FEIRA 06	QUARTA - FEIRA 07	QUINTA - FEIRA 08	SEXTA - FEIRA 09			
Care da manna 07h45min		*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Laranja	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Melancia	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Abacaxi			
Almoço 10h30min		*Arroz *Feijão preto *Carne moída c/ molho *Polenta cremosa *Cenoura bem cozida *Melancia (sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Brócolis bem cozido *Abacaxi (sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Tilápia refogada *Batata ensopada *Beterraba bem cozida *Banana (sobremesa)	*Quirera com peito de frango *Feijão carioca *Abobrinha refogada *Cenoura bem cozida *Laranja (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	*Abacaxi	*Melancia			
Jantar 15h00min		*Sopa de feijão com frango, legumes e macarrão cabelo de anjo	*Batata cozida com carne moída, conoura e tomate	*Polentinha cremosa com ovo e cenoura	*Risoto com carne moída, abobrinha e brócolis			
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)
	477,96 Kcal	67,41g	15,37g	17,48g	248mg	5mg	350mcg	49mg

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) FEVEREIRO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 12 RECESSO	TERÇA - FEIRA 13 RECESSO	QUARTA - FEIRA 14 RECESSO	QUINTA - FEIRA 15	SEXTA - FEIRA 16			
Care da manha 07h45min				*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Melão			
Almoço 10h30min				*Arroz *Feijão preto *Carne moída c/ molho *Macarrão cabelo de anjo *Cenoura bem cozida *Melão (sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Ovo mexido *Batata doce cozida *Brócolis bem cozido *Banana (sobremesa)			
Adaptação soneca: 11:00				*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)	*Leite materno ou fórmula infantil específica (90ml)			
Lanche tarde: 13h00min				*Melão	*Banana			
Jantar 15h00min				*Polentina cremosa com peixe enopado e cenoura	*Creme de mandioca com carne bovina desfiada *Beterraba bem cozida			
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)
	476,11 Kcal	70,35g	15,51g	15,63g	251mg	5mg	425mcg	51mg
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) FEVEREIRO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 19	TERÇA - FEIRA 20	QUARTA - FEIRA 21	QUINTA - FEIRA 22	SEXTA - FEIRA 23			
Café da manhã 08h00min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça gala	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Kiwi	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Mamão	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Manga			
Almoço 10h00min	*Carreteiro de carne bovina desfiada *Feijão preto *Couve flor bem cozida *Mamão (sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Carne suína refogada *Abobrinha refogada *Cenoura bem cozida *Manga (sobremesa)	*Batata ensopada *Ovo cozido *Feijão preto *Beterraba bem cozida *Couve flor bem cozida *Maça (sobremesa)	*Quirera com carne suína *Feijão carioca *Abobrinha refogada *Cenoura bem cozida *Banana (sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Beterraba bem cozida *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	*Kiwi	*Banana	*Manga	*Mamão			
Jantar 15h00min	*Sopa de legumes com carne bovina desfiada e macarrão cabelo de anjo	*Risoto com carne moída, abobrinha e brócolis	*Sopa de lentilha com carne suína e legumes	*Polentina cremosa com peito de frango e couve flor	*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)
	475,53 Kcal	67,97g	16,28g	18,23g	244,72mg	5mg	308mcg	68mg

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) FEVEREIRO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 26	TERÇA - FEIRA 27	QUARTA - FEIRA 28	QUINTA - FEIRA 29	SEXTA - FEIRA 01/03			
Careca materna 08h00min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Mamão	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Melancia	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Manga			
Almoço 10h00min	*Feijão preto *Carne moída c/ molho *Polenta cremosa *Brócolis bem cozido *Laranja (sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Carne suína refogada *Batata ensopada *Cenoura bem cozida *Banana (sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Brócolis bem cozido *Abacaxi (sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Ovo mexido *Batata doce cozida *Chuchu bem cozido *Manga (sobremesa)	*Macarrão cabelo de anjo *Feijão preto *Peito de frango c/ molho *Brócolis bem cozido *Melancia (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	*Mamão	*Banana	*Laranja	*Manga	*Abacaxi			
Jantar 15h00min	*Sopa de feijão com carne bovina desfiada, legumes e macarrão cabelo de anjo	*Polentinha de milho verde com carne moída	*Sopa de legumes com carne bovina desfiada e macarrão cabelo de anjo	*Creme de mandioca com peito de frango desfiado e cenoura	*Polentinha cremosa com carne moída e Brócolis			
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)
	478,10 Kcal	71,46g	17,30g	15,96g	240mg	4mg	380mcg	51mg

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

# CARDÁPIO



## 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.