

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

# CARDÁPIO



## FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) FEVEREIRO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 05 FÉRIAS	TERÇA - FEIRA 06	QUARTA - FEIRA 07	QUINTA - FEIRA 08	SEXTA - FEIRA 09
Lanche da tarde: 15h00min		*Risoto colorido e feijão preto *Brócolis *Alface *Morango (sobremesa)	*Sagu com suco de uva *Quibe assado *Banana	*Arroz branco e lentilha *Tilápia refogada *Batata ensopada *Repolho c/ tomate *abacaxi (sobremesa)	*Quirera com peito de frango *Feijão carioca *Pepino e cenoura *Melancia (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g	
	330,02 Kcal	47,38g	11,82g	10,57g	

## FUNDAMENTAL I (4-6 ANOS) FEVEREIRO - 2024

Lanche da tarde: 15h00min		*Risoto colorido e feijão preto *Brócolis *Alface *Morango (sobremesa)	*Sagu com suco de uva *Quibe assado *Banana	*Arroz branco e lentilha *Tilápia refogada *Batata ensopada *Repolho c/ tomate *Melancia (sobremesa)	*Quirera com peito de frango *Feijão carioca *Pepino e cenoura *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 7g à 10g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 8g à 11	
	270,18 Kcal	37,96g	10,33g	8,70g	

ESCOLA ATENDIDA COM ESSE CARDÁPIO:

\*BENTO \* MONTEIRO \*OSVALDO \*PEDRO

ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE E APLV  
SÃO EXCLUSIVOS DA ESCOLA BENTO E OSVALDO

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

# CARDÁPIO



## FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) FEVEREIRO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 12	TERÇA - FEIRA 13	QUARTA - FEIRA 14	QUINTA - FEIRA 15	SEXTA - FEIRA 16
Lanche da tarde: 15h00min				*Macarronada caseira *Coxa ao molho *Cenoura *Repolho com tomate *Melão (sobremesa)	*Vitamina de banana *Quibe assado
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g	
	328,95 Kcal	46,91g	12,41g	11,23g	

## FUNDAMENTAL I (4-6 ANOS) FEVEREIRO - 2024

Lanche da tarde: 15h00min				*Macarronada caseira *Coxa ao molho *Cenoura *Repolho com tomate *Melão (sobremesa)	*Vitamina de banana *Quibe assado
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 7g à 10g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 8g à 11	
	270,01 Kcal	41,49g	9,83g	8,37g	

### ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE

PREPARAÇÃO DO DIA 16 - USAR LEITE SEM LACTOSE

### ALUNOS COM ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE

PREPARAÇÃO DO DIA 16 - USAR LEITE DE SOJA

ESCOLA ATENDIDA COM ESSE CARDÁPIO:

\*BENTO \* MONTEIRO \* OSVALDO \* PEDRO

ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE E APLV  
 SÃO EXCLUSIVOS DA ESCOLA BENTO E OSVALDO

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

# CARDÁPIO



## FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) FEVEREIRO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 19	TERÇA - FEIRA 20	QUARTA - FEIRA 21	QUINTA - FEIRA 22	SEXTA - FEIRA 23
Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne suína *Feijão carioca *Alface e tomate *Banana (sobremesa)	*Bolo simples c/ açúcar mascavo sem leite *Suco de uva s/açúcar *Manga	*Carreteiro de carne bovina desfiada *Feijão preto *Couve flor *Cenoura *Banana (sobremesa)	*Suco de uva *Torta de frango sem leite *Mamão	*Vaca atolada c/ carne bovina *Alface *Beterraba e cenoura *Maça
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g	
	329,10 Kcal	52,39g	10,29g	11,22g	

## FUNDAMENTAL I (4-6 ANOS) FEVEREIRO - 2024

Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne suína *Feijão carioca *Alface e tomate *Banana (sobremesa)	*Bolo simples c/ açúcar mascavo sem leite *Suco de uva s/açúcar *Manga	*Carreteiro de carne bovina desfiada *Feijão preto *Couve flor *Cenoura *Banana (sobremesa)	*Suco de uva *Torta de frango sem leite *Mamão	*Vaca atolada c/ carne bovina *Alface *Beterraba e cenoura *Maça
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 7g à 10g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 8g à 11	
	271,62 Kcal	40,59g	9,83g	10,58g	

**AS PREPARAÇÕES DOS DIAS 20 E 22 ATENDEM TODOS OS ALUNOS DEVIDO A SER PREPARADAS SEM LEITE**

ESCOLA ATENDIDA COM ESSE CARDÁPIO:

\*BENTO \* MONTEIRO \* OSVALDO \* PEDRO

ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE E APLV SÃO EXCLUSIVOS DA ESCOLA BENTO E OSVALDO

# CARDÁPIO

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



## FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) FEVEREIRO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 26	TERÇA - FEIRA 27	QUARTA - FEIRA 28	QUINTA - FEIRA 29	SEXTA - FEIRA 01/03
Lanche da tarde: 15h00min	*Macarrão caseiro *Lentilha *Carne moída c/ molho *Beterraba e cenoura *Morango (sobremesa)	*Milho verde espiga cozido *Morango e banana	*Carne moída *Polenta cremosa *Repolho e tomate e couve *Laranja (sobremesa)	*Sanduiche de frango *Iogurte *Abacaxi	*Arroz integral *Feijão preto *Coxa ao molho *Batata doce *Chuchu e Pepino *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g	
	330,07 Kcal	50,02g	13,22g	9,50g	

## FUNDAMENTAL I (4-6 ANOS) FEVEREIRO - 2024

Lanche da tarde: 15h00min	*Macarrão caseiro *Lentilha *Carne moída c/ molho *Beterraba e cenoura *Morango (sobremesa)	*Milho verde espiga cozido *Morango e banana	*Carne moída *Polenta cremosa *Repolho e tomate e couve *Laranja (sobremesa)	*Sanduiche de frango *Iogurte *Abacaxi	*Arroz integral *Feijão preto *Coxa ao molho *Batata doce *Chuchu e Pepino *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 7g à 10g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 8g à 11g	 <b>Vanessa Pan</b> Nutricionista da Merenda Escolar CRN: 89800
	270,38 Kcal	37,24g	11,43g	9,39g	

**ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE**  
PREPARAÇÃO DO DIA 29 - USAR IOGURTE SEM LACTOSE

**ALUNOS COM ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE**  
PREPARAÇÃO DO DIA 29 - USAR IOGURTE OU SUCO DE SOJA

ESCOLA ATENDIDA COM ESSE CARDÁPIO:

\*BENTO \* MONTEIRO \* OSVALDO \* PEDRO

ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE E APLV  
SÃO EXCLUSIVOS DA ESCOLA BENTO E OSVALDO

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

**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

**ESCOLA ATENDIDA COM ESSE CARDÁPIO:**

**\*BENTO \* MONTEIRO \*OSVALDO \*PEDRO**

**ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE E APLV  
SÃO EXCLUSIVOS DA ESCOLA BENTO E OSVALDO**