

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

# CARDÁPIO

## FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### JUNHO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 03	TERÇA - FEIRA 04	"SABORES DA TERRA" QUARTA - FEIRA 05	QUINTA - FEIRA 06	SEXTA - FEIRA 07
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Chá matte *Bolacha cas. + salgada *Maçã	*Leite c/cacau, açúcar mas. *Pão c/ doce orgânico *Banana	*Café com leite *Ovo mexido e cuca *Maçã	*Chá matte *Pão com manteiga *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Arroz parb. *Feijão preto *Macarrão espaguete com almôndegas *Tomate com grão de bico *Maçã (sobremesa)	*Sopa de legumes (cenoura, batata, abobrinha, tomate) com macarrão cabelo de anjo e coxa de frango *Banana (sobremesa)	*Arroz integral com cenoura *Feijão carioca *Carne em suína refogada *Batata doce assada *Alface e couve-flor (orgânicos) *Laranja Bahia (sobremesa)	*Sagu com suco de uva *Quibe assado *Manga (sobremesa)	*Quirera com carne suína *Beterraba e alface *Maçã (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 80g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	493 Kcal	79 g	15 g	15 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz parb. *Feijão preto *Macarrão espaguete com almôndegas *Tomate com grão de bico *Maçã (sobremesa)	*Sopa de legumes (cenoura, batata, abobrinha, tomate) com macarrão cabelo de anjo e coxa de frango *Banana (sobremesa)	*Arroz integral com cenoura *Feijão carioca *Carne em suína refogada *Batata doce assada *Alface e couve-flor (orgânicos) *Laranja Bahia (sobremesa)	*Sagu com suco de uva *Quibe assado *Manga (sobremesa)	*Quirera com carne suína *Beterraba e alface *Maçã (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	
	328,8 Kcal	49 g	11 g	11 g	

**OBS: OS CARDÁPIOS DE JUNHO, PODEM SOFRER ALTERAÇÕES PRINCIPALMENTE DE FRUTAS E HORTALIÇAS, DEVIDO À SAZONALIDADE**

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

\*ANDRÉ DORINI \*SÃO FRANCISCO \*ODILA GARCEZ

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

# CARDÁPIO

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



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA - FEIRA 11	QUARTA - FEIRA 12	QUINTA - FEIRA 13	SEXTA - FEIRA 14
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Chá matte *Bolacha cas. + salgada *Maçã	*Leite c/cacau, açúcar mas. *Pão c/ doce *Banana	*Café com leite *Ovo mexido e cuca *Maçã	*Chá matte *Pão com manteiga *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Arroz parb. feijão preto *Purê/guisado de abóbora *Carne moída *Tomate e alface *Maçã (sobremesa)	*Bolo de fubá com cobertura de goiabada *Chá *Banana (sobremesa)	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, abóbrinha), carne de frango e macarrão cabelo de anjo *Ponkan (sobremesa)	*Pizza de queijo e presunto, milho e ervilha * Suco de uva *Abacaxi (sobremesa)	*Arroz parb e lentilha *Mandioca *Carne suína *Salada mista (Repolho, tomate, cenoura e couve) *Maçã (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 80g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	493,6 Kcal	76 g	14 g	16 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz parb. feijão preto *Purê/guisado de abóbora *Carne moída *Tomate e alface *Maçã (sobremesa)	*Bolo de fubá com cobertura de goiabada *Chá *Banana (sobremesa)	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, abóbrinha), carne de frango e macarrão cabelo de anjo *Ponkan (sobremesa)	*Pizza de queijo e presunto, milho e ervilha * Suco de uva *Abacaxi (sobremesa)	*Arroz parb e lentilha *Mandioca *Carne suína *Salada mista (Repolho, tomate, cenoura e couve) *Maçã (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	
	329,2 Kcal	47 g	10 g	12 g	

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

\*ANDRÉ DORINI \*SÃO FRANCISCO \*ODILA GARCEZ

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

# CARDÁPIO

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



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 17	TERÇA - FEIRA 18	"SABORES DA TERRA" QUARTA - FEIRA 19	QUINTA - FEIRA 20	SEXTA - FEIRA 21
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Chá matte *Bolacha cas. + salgada *Maçã	*Leite c/cacau, açúcar mas. *Pão c/ doce orgânico *Banana	*Café com leite *Ovo mexido e cuca *Maçã	*Chá matte *Pão com manteiga *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Canjica com açúcar mascavo (cravo e canela) *Bolacha salgada integral *Maçã (sobremesa)	*Macarronada caseira com carne em cubos ao molho *Beterraba e alface *Banana (sobremesa)	*Arroz integral *Feijão carioca *Tilápia assada c/ legumes *Brócolis e repolho (orgânicos) *Laranja Bahia (sobremesa)	*Sopa de feijão com (cenoura, batata, brócolis, chuchu), carne bovina e macarrão cabelo de anjo *Mamão (sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Maionese de batata *Repolho c/ tomate e cenoura *Abacate (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 80g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	493,4 Kcal	75 g	16 g	17 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Canjica com açúcar mascavo (cravo e canela) *Bolacha salgada integral *Maçã (sobremesa)	*Macarronada caseira com carne em cubos ao molho *Beterraba e alface *Banana (sobremesa)	*Arroz integral *Feijão carioca *Tilápia assada c/ legumes *Brócolis e repolho (orgânicos) *Laranja Bahia (sobremesa)	*Sopa de feijão com (cenoura, batata, brócolis, chuchu), carne bovina e macarrão cabelo de anjo *Mamão (sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Maionese de batata *Repolho c/ tomate e cenoura *Abacate (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	
	329 Kcal	47 g	12 g	12 g	

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

\*ANDRÉ DORINI \*SÃO FRANCISCO \*ODILA GARCEZ

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

# CARDÁPIO

## FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### JUNHO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 24	TERÇA - FEIRA 25	QUARTA - FEIRA 26	QUINTA - FEIRA 27	SEXTA - FEIRA 28
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Chá matte *Bolacha cas. + salgada *Maçã	*Leite c/cacau, açúcar mas. *Pão c/ doce orgânico *Banana	*Café com leite *Ovo mexido e cuca *Maçã	*Chá matte *Pão com manteiga *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Sopa de legumes (cenoura, batata, couve flor, abobrinha, vagem), carne bovina e macarrão cabelo de anjo *Maçã (sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Tilápia assada *Macarrão penne alho e óleo *Tomate e couve flor *Banana (sobremesa)	*Torta salgada com carne *Chá *Melão (sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Vaca atolada *Repolho roxo e tomate *Maçã (sobremesa)	*Polenta cremosa *Coxa ao molho *Acelga e alface *Ponkan (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493 494 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 80g 61 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g 15 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g 15 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Sopa de legumes (cenoura, batata, couve flor, abobrinha, vagem), carne bovina e macarrão cabelo de anjo *Maçã (sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Tilápia assada *Macarrão penne alho e óleo *Tomate e couve flor *Banana (sobremesa)	*Torta salgada com carne *Chá *Melão (sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Vaca atolada *Repolho roxo e tomate *Maçã (sobremesa)	*Polenta cremosa *Coxa ao molho *Acelga e alface *Ponkan (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329 329,2 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g 11 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g 11 g	

*Vanessa Pan*  
Vanessa Pan  
Nutricionista da Merenda Escolar  
CRN: 89800

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

**ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:**

**\*ANDRÉ DORINI \*SÃO FRANCISCO \*ODILA GARCEZ**

**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 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