

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

CARDÁPIO

INTOLERÂNCIA À LACTOSE - S/L

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 S/L c/ chocolate 50% *Pão com requeijão S/L *Banana	*Chá matte *Bolacha APLV *Maçã	*Leite S/L, cacau, açúc. mas *Pão c/ doce orgânico *Banana	*Café com leite S/L *Ovo mexido e pão *Maçã	*Chá matte *Pão com requeijão S/L *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)	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	491,2 Kcal	79 g	14 g	14 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)	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g	LPD (g) 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

CARDÁPIO

INTOLERÂNCIA À LACTOSE - S/L

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 S/L c/ chocolate 50% *Pão com requeijão S/L *Banana	*Chá matte *Bolacha APLV *Maçã	*Leite S/L, cacau, açúcar. mas *Pão c/ doce *Banana	*Café com leite S/L *Ovo mexido e pão *Maçã	*Chá matte *Pão com requeijão S/L *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Arroz parb. feijão preto *Purê/guisado de abóbora *Carne moída *Tomate e alface *Maçã (sobremesa)	*Bolo de fubá sem leite com cobertura de goiabada *Chá *Banana (sobremesa)	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, abobrinha), carne de frango e macarrão cabelo de anjo *Ponkan (sobremesa)	*Pizza de presunto, milho e ervilha (sem queijo) * 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)	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	492,4 Kcal	77 g	14 g	15 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz parb. feijão preto *Purê/guisado de abóbora *Carne moída *Tomate e alface *Maçã (sobremesa)	*Bolo de fubá sem leite com cobertura de goiabada *Chá *Banana (sobremesa)	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, abobrinha), carne de frango e macarrão cabelo de anjo *Ponkan (sobremesa)	*Pizza de presunto, milho e ervilha (sem queijo) * 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)	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g	
	328,8 Kcal	49 g	9 g	12 g	



INTOLERÂNCIA À LACTOSE - S/L



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 S/L c/ chocolate 50% *Pão com requeijão S/L *Banana	*Chá matte *Bolacha APLV *Maçã	*Leite S/L, cacau, açúcar. mas. *Pão c/ doce orgânico *Banana	*Café com leite S/L *Ovo mexido e pão *Maçã	*Chá matte *Pão com requeijão S/L *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Canjica S/L com açúcar mascavo (cravo e canela) *Bolacha APLV *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)	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	493 Kcal	76 g	17 g	g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Canjica S/L com açúcar mascavo (cravo e canela) *Bolacha APLV *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)	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g	
	328,6 Kcal	48 g	12 g	12 g	

CARDÁPIO

INTOLERÂNCIA À LACTOSE - S/L

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 S/L c/ chocolate 50% *Pão com requeijão S/L *Banana	*Chá matte *Bolacha APLV *Maçã	*Leite S/L, cacau, açúcar. mas. *Pão c/ doce *Banana	*Café com leite S/L *Ovo mexido e pão *Maçã	*Chá matte *Pão com requeijão S/L *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 sem leite 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)	Energia (Kcal) *VR: 493 492,6 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 75 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 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 sem leite 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)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 11 g	

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

Vanessa Pan
 Nutricionista da Merenda Escolar
 CRN: 89800

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

*ANDRÉ DORINI *SÃO FRANCISCO *ODILA GARCEZ