

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

# CARDÁPIO

## BERÇÁRIO I (6-11 MESES) 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 materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços			
Almoço 10h30min	*Arroz branco e feijão carioca *Carne desfiada *Macarrão espaguete *Chuchu e cenoura cozidos e tomate *Banana (sobremesa)	*Arroz parb. e feijão preto *Quirera com peito de frango desfiado e abobrinha *Beterraba cozida e alface orgânica *Maçã (sobremesa)	*Arroz integral c/ cenoura e feijão carioca *Carne desfiada *Batata doce assada *Alface picad. e couve-flor (orgã) *Laranja Bahia (sobremesa)	*Arroz parb. e feijão preto *Panqueca colorida (beterraba e cenoura) com carne moída *Tomate c/ grão de bico *Manga (sobremesa)	*Risoto colorido c/ peito *Feijão preto *Maionese de batata *Chuchu com cenoura cozidos *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	*Maçã	*Banana	*Laranja bahia	*Kiwi	*Manga			
Jantar 15h00min	*Polentinha cremosa, carne moída com couve-flor	*Risoto de carne moída, abobrinha e beterraba	*Sopa de legumes com peito de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Macarrão cabelo de anjo ensopadinho c/ peito desf. e cenoura e abobrinha	*Sopa de feijão c/ legumes com carne bovina desfiada e macarrão cabelo de anjo			
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)
	475,4 kcal	69 g	18 g	16 g	280 mg	3 mg	227 mcg	72 mg

\* AS SALADAS DEVEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO

\* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

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

# CARDÁPIO

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



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA - FEIRA 11	QUARTA - FEIRA 12	QUINTA - FEIRA 13	SEXTA - FEIRA 14			
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços			
Almoço 10h30min	*Arroz parb. feijão preto *Purê/guisado de abóbora cabotiá *Carne moída *Tomate com cebolinha *Banana (sobremesa)	*Arroz colorido e feijão preto *Farofa colorida *Carne bovina desfiada *Brócolis e Alface picada *Ponkan (sobremesa)	*Arroz parb. e feijão carioca *Polenta cremosa com frango *Repolho, cenoura e couve *Maçã (sobremesa)	*Arroz parb. e feijão preto *Strogonoff bovino *Batata c/ orégano *Salada mista (Vagem, cenoura e tomate) *Abacaxi (sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Lasanha de macarrão esp. c/ carne moída e queijo *Alface *Melão (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	*Maçã	*Banana	*Ponkan	*Melão	*Abacaxi			
Jantar 15h00min	*Sopa de legumes com carne bovina desfiada e macarrão cabelo de anjo	*Quirera com peito desfiado e cenoura	*Creme de mandioca com carne moída	*Sopa de feijão com carne bovina, legumes e macarrão cabelo de anjo	*Polentina cremosa c/ couve e cenoura e frango ao molho			
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)
	474,8 kcal	71 g	17 g	16 g	272 mg	4 mg	300 mcg	58 mg

\* AS SALADAS DEVEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO

\* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE 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) JUNHO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 17	TERÇA - FEIRA 18	"SABORES DA TERRA" QUARTA - FEIRA 19	QUINTA - FEIRA 20	SEXTA - FEIRA 21			
Café da manhã 08h00min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços			
Almoço 10h00min	*Arroz branco e feijão preto *Macarrão integral espaguete c/ carne moída ao molho *Repolho com tomate *Maçã (sobremesa)	*Arroz parb. e feijão preto *Coxa desfiada *Farofa colorida *Alface e cenoura cozida *Banana (sobremesa)	*Arroz integ. e feijão carioca *Tilápia ensopada *Macarrão caseiro *Brócolis e repolho (orgânicos) *Laranja Bahia (sobremesa)	*Arroz parb e feijão preto *Quirera c/ carne suína desfiada *Chuchu e beterraba (bem cozidos) *Mamão (sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Maionese de batata *Tomate picadinho, brócolis e cenoura cozidos *Ameixa (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	*Banana	*Laranja Bahia	*Maçã	*Ameixa	*Mamão			
Jantar 15h00min	*Risoto com frango e legumes (Abobrinha, cenoura e chuchu)	*Sopa de legumes com carne bovina desfiada e macarrão cabelo de anjo	*Macarrão cabelo de anjo ensopadinho c/ peito desf. e cenoura e brócolis	*Sopa de feijão com carne bovina, legumes e macarrão cabelo de anjo	*Polentinha cremosa com carne moída e cenoura			
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)
	475,2 kcal	71 g	19 g	15 g	266 mg	3 mg	206 mcg	64 mg

\* AS SALADAS DEVEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO

\* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

# CARDÁPIO

## BERÇÁRIO I (6-11 MESES)

### JUNHO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 24	TERÇA - FEIRA 25	QUARTA - FEIRA 26	QUINTA - FEIRA 27	SEXTA - FEIRA 28			
Café da manhã 08h00min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços			
Almoço 10h00min	*Arroz parb. *Feijão preto *Carne moída c/ molho *Batata doce assada *Alface *Banana (sobremesa)	*Arroz branco e lentilha *Carne suína desfiada *Farofa colorida *Couve flor cozida *Maçã (sobremesa)	*Arroz parb. e feijão preto *Carne bovina desfiada ao molho *Polenta cremosa *Repolho roxo e cenoura *Manga (sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão carioca *Tilápia assada c/ legumes (Batata, abobrinha e cenoura) *Tomate *Melão (sobremesa)	*Risoto colorido com legumes refogados *Feijão preto *Acelga, couve e cenoura *Pera (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	*Pera	*Banana	*Maçã	*Manga	*Melão			
Jantar 15h00min	*Creme de mandioca com carne suína desfiada	*Quirera com peito desfiado e cenoura	*Sopa com carne bovina, legumes e macarrão cabelo de anjo	*Purê de batata e cenoura com frango desfiado	*Sopa de feijão com carne moída, legumes e macarrão cabelo de anjo			
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)
	476,4 kcal	74 g	18 g	14 g	271 mg	4 mg	296 mcg	52 mg

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

*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 DE 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 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

\* AS SALADAS DEVEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO

\* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO  
PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.