

CARDÁPIO

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



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
Entrada 13h00min	*Banana	*Maçã	*Laranja bahia	*Manga	*Maçã
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz parb. *Feijão preto *Macarrão espaguete com almondegas *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 68g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	494,4 Kcal	79 g	13 g	15 g	

PRÉ ESCOLAR (4-6 ANOS)

JUNHO - 2024

Entrada 13h00min	*Banana	*Maçã	*Laranja bahia	*Manga	*Maçã
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz parb. *Feijão preto *Macarrão espaguete com almondegas *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: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g	
	405,6 Kcal	65 g	11 g	12 g	

ESCOLA ATENDIDA COM ESSE CARDÁPIO:

*JOSÉ DANGUI

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



HORARIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA - FEIRA 11	QUARTA - FEIRA 12	QUINTA - FEIRA 13	SEXTA - FEIRA 14
Entrada 13h00min	*Maçã	*Ponkan	*Banana	*Abacaxi	*Maçã
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, 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)	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	493,8 Kcal	74 g	14 g	17 g	

PRÉ ESCOLAR (4-6 ANOS) JUNHO - 2024

Entrada 13h00min	*Maçã	*Ponkan	*Banana	*Abacaxi	*Maçã
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, 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)	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g	
	405,2 Kcal	61 g	12 g	13 g	

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

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
Entrada 13h00min	*Maçã	*Banana	*Abacate	*Laranja bahia	*Mamão
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 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	493,8 Kcal	73 g	16 g	18 g	

PRÉ ESCOLAR (4-6 ANOS)

JUNHO - 2024

Entrada 13h00min	*Maçã	*Banana	*Abacate	*Laranja bahia	*Mamão
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 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g	
	404,8 Kcal	63 g	13 g	13 g	

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
Entrada 13h00min	*Maçã	*Banana	*Ponkan	*Maçã	*Melão
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 aem 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	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	493 Kcal	78 g	15 g	15 g	

PRÉ ESCOLAR (4-6 ANOS) JUNHO - 2024

Entrada 13h00min	*Maçã	*Banana	*Ponkan	*Maçã	*Melão
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 aem 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: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g	
	404,6 Kcal	65 g	12 g	11 g	

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

ESCOLA ATENDIDA COM ESSE CARDÁPIO:

*JOSÉ DANGUI

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