

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

# CARDÁPIO

## FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### MAIO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 06	TERÇA - FEIRA 07	"SABORES DA TERRA" QUARTA - FEIRA 08	QUINTA - FEIRA 09	SEXTA - FEIRA 10
Café da manhã 07h45min	*Café com leite *Pão com manteiga *Banana	*Chá matte *Bolacha cas. + salgada *Maçã	*Leite c/ chocolate 50% *Pão c/ doce orgânico *Banana	*Café com leite *Cuca caseira *Maçã	*Chá matte *Pão com doce *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Risoto colorido *Feijão preto *Repolho c/ cenoura e tomate *Laranja (sobremesa)	*Canjica com açúcar mascavo (cravo e canela) *Banana (sobremesa)	*Arroz integral com cenoura *Feijão carioca *Vaca atolada (carne em cubos com mandioca) *Alface e repolho (orgânicos) *Ponkan (sobremesa)	*Sopa de legumes com carne bovina, (Cenoura, batata, abobrinha e couve flor) e macarrão cabelo anjo *Banana (sobremesa)	*Macarrão penne com carne moída ao molho *Couve flor, beterraba e grão de bico *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	
	494 Kcal	80g	14g	15g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Risoto colorido *Feijão preto *Repolho c/ cenoura e tomate *Laranja (sobremesa)	*Canjica com açúcar mascavo (cravo e canela) *Banana (sobremesa)	*Arroz integral com cenoura *Feijão carioca *Vaca atolada (carne em cubos com mandioca) *Alface e repolho (orgânicos) *Ponkan (sobremesa)	*Sopa de legumes com carne bovina, (Cenoura, batata, abobrinha e couve flor) e macarrão cabelo anjo *Banana (sobremesa)	*Macarrão penne com carne moída ao molho *Couve flor, beterraba e grão de bico *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	
	327 Kcal	50g	11g	11g	

**OBS: OS CARDÁPIOS DE MAIO, PODEM SOFRER ALTERAÇÕES PRINCIPALMENTE DE FRUTAS E HORTALIÇAS, DEVIDO A SOZONALIDADE**

**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) MAIO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 13	TERÇA - FEIRA 14	QUARTA - FEIRA 15	QUINTA - FEIRA 16	SEXTA - FEIRA 17
Café da manhã 07h45min	*Café com leite *Pão com manteiga *Banana	*Chá matte *Bolacha cas. + salgada *Maçã	*Leite c/ chocolate 50% *Pão c/ doce orgânico *Banana	*Café com leite *Cuca caseira *Maçã	*Chá matte *Pão com doce *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Polenta cremosa *Carne moída *Repolho e tomate com cebolinha *Banana sobremesa)	*Macarronada caseira c/ coxa ao molho *Alface e brócolis *Maçã (sobremesa)	*Sopa de feijão com carne bovina com legumes (Cenoura, batata, brócolis, abóbriinha) e macarrão cabelo de anjo *Melão (sobremesa)	*Bolo de fubá com goiabada *Chá matte *Manga (sobremesa)	*Arroz parb. *Strogonoff bovino *Batata com orégano *Salada mista (Acelga, couve e tomate) *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	
	494,8 Kcal	76g	13g	17g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa *Carne moída *Repolho e tomate com cebolinha *Banana sobremesa)	*Macarronada caseira c/ coxa ao molho *Alface e brócolis *Maçã (sobremesa)	*Sopa de feijão com carne bovina com legumes (Cenoura, batata, brócolis, abóbriinha) e macarrão cabelo de anjo *Melão (sobremesa)	*Bolo de fubá com goiabada *Chá matte *Manga (sobremesa)	*Arroz parb. *Strogonoff bovino *Batata com orégano *Salada mista (Acelga, couve e tomate) *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	
	327,8 Kcal	50g	10g	11g	

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) MAIO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 20	TERÇA - FEIRA 21	"SABORES DA TERRA" QUARTA - FEIRA 22	QUINTA - FEIRA 23	SEXTA - FEIRA 24
Café da manhã 07h45min	*Café com leite *Pão com manteiga *Banana	*Chá matte *Bolacha cas. + salgada *Maçã	*Leite c/ chocolate 50% *Pão c/ doce orgânico *Banana	*Café com leite *Cuca caseira *Maçã	*Chá matte *Pão com doce *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Arroz e feijão preto *Coxa refogada *Batata doce *Repolho c/tomate *Banana (sobremesa)	*Buraco quente (pão dog com carne moída e cenoura *Iogurte *Maçã (sobremesa)	*Arroz integral e feijão carioca *Carne suína *Milho verde refogado *Alface e repolho (orgânicos) *Laranja bahia (sobremesa)	*Arroz e lentilha *Carne bovina em cubos *Farofa colorida c/ grão de bico *Couve flor e Beterraba cozida *Abacate (sobremesa)	*Bolo de cenoura com açúcar mascavo *Chá *Mamão (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	
	493,2 Kcal	75g	13g	17g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz e feijão preto *Coxa refogada *Batata doce *Repolho c/tomate *Banana (sobremesa)	*Buraco quente (pão dog com carne moída e cenoura *Iogurte *Maçã (sobremesa)	*Arroz integral e feijão carioca *Carne suína *Milho verde refogado *Alface e repolho (orgânicos) *Laranja bahia (sobremesa)	*Arroz e lentilha *Carne bovina em cubos *Farofa colorida c/ grão de bico *Couve flor e Beterraba cozida *Abacate (sobremesa)	*Bolo de cenoura com açúcar mascavo *Chá *Mamão (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 Kcal	50g	11g	10g	

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)

### MAIO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 27	TERÇA - FEIRA 28	QUARTA - FEIRA 29	QUINTA - FEIRA 30 FERIADO	SEXTA - FEIRA 31 RECESSO
Café da manhã 07h45min	* Leite c/ chocolate 50% *Ovo mexido com pão *Banana	*Chá matte *Bolacha caseira + salgada *Maçã	*Café com leite *Pão com doce *Banana		
Lanche da manhã: 10h00min	*Quirera com carne suína *Feijão preto *Brócolis e chuchu *Banana (sobremesa)	*Sopa de legumes com carne bovina (cenoura, batata, abobrinha, couve-flor) e macarrão cab. De anjo *Ponkan (sobremesa)	*Arroz parb. *Lasanha de frango c/ macarrão espag. *Repolho roxo, cenoura e tomate *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	
	493,66 Kcal	75g	15g	16g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne suína *Feijão preto *Brócolis e chuchu *Banana (sobremesa)	*Sopa de legumes com carne bovina (cenoura, batata, abobrinha, couve-flor) e macarrão cab. De anjo *Ponkan (sobremesa)	*Arroz parb. *Lasanha de frango c/ macarrão espag. *Repolho roxo, cenoura e tomate *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	
	332 Kcal	46g	11g	12g	

*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 manuserar 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