

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

# CARDÁPIO

## BERÇÁRIO I (6-11 MESES) 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	*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 preto *Carne desfiada *Cenoura cozida e tomate *Banana (sobremesa)	*Quirera com peito de frango desfiado e abobrinha *Arroz parb. e feijão preto *Brócolis cozido *Laranja (sobremesa)	*Arroz integral c/ cenoura e feijão carioca *Caldo de mandioca c/ carne desf. *Alface picad. e repolho (orgã) *Ponkan (sobremesa)	*Arroz parb. e feijão preto *Macarrão cabelo de anjo com carne moída ao molho *Beterraba e tomate *Manga (sobremesa)	*Risoto colorido c/ peito *Feijão preto *Batata c/ orégano *Cenoura cozida *Maçã (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	*Ponkan	*Banana	*Laranja bahia	*Maçã	*Manga			
Jantar 15h00min	*Macarrão cabelo de anjo ensopadinho c/ peito desf. e cenoura e brócolis	*Risoto de carne moída, abobrinha e brócolis	*Sopa de legumes com peito de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Polentina cremosa, carne moída com brócolis	*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 Kcal	69 g	21 g	14 g	314 mg	2 mg	252 mcg	63 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 E 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) MAIO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 13	TERÇA - FEIRA 14	QUARTA - FEIRA 15	QUINTA - FEIRA 16	SEXTA - FEIRA 17			
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 carioca *Polenta cremosa *Carne moída *Tomate com cebolinha *Banana (sobremesa)	*Arroz colorido e feijão preto *Batata doce *Carne bovina desfiada *Couve flor e Alface picada *Ponkan (sobremesa)	*Arroz parb. e feijão preto *Macarrão cabelo de anjo c/ frango ao molho *Cenoura e tomate *Maçã (sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Carne moída *Batata cozida *Couve flor *Melão (sobremesa)	*Arroz parb. *Carne bovina desfiada *Feijão preto *Abobrinha *Cenoura e tomate *Abacaxi (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	*Abacaxi	*Melão			
Jantar 15h00min	*Sopa de legumes com carne bovina desfiada e macarrão cabelo de anjo	*Quirera com peito desfiado e cenoura	*Ensopado de batata com carne moída	*Sopa de feijão com carne bovina, legumes e macarrão cabelo de anjo	*Polentinha de milho verde 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)
	476,4 Kcal	69 g	20 g	15 g	331 mg	3 mg	222 mcg	52 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 E 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) MAIO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 20	TERÇA - FEIRA 21	"SABORES DA TERRA" QUARTA - FEIRA 22	QUINTA - FEIRA 23	SEXTA - FEIRA 24			
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 e feijão preto *Carne suína desfiada *Abóbora refogada (Guisado) *Tomate picadinho *Maçã (sobremesa)	*Arroz integral e feijão preto *Coxa desfiada *Legumes cozidos *Brócolis e Beterraba bem cozidos *Banana (sobremesa)	*Arroz parb. e feijão carioca *Carne moída ao molho com macarrão cab. de anjo *Alface orgânica picadinha *Manga (sobremesa)	*Arroz e feijão preto *Quirera c/ carne suína desfiada *Chuchu e cenoura (bem cozidos) *Mamão (sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Purê de batata *Tomate picadinho e cenoura cozida *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	*Banana	*Manga	*Maçã	*Kiwi	*Mamão			
Jantar 15h00min	*Risoto com frango e legumes	*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 peito de frango 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	68 g	21 g	14 g	318 mg	2 mg	290 mcg	57 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 E CADA CRIANÇA.

# CARDÁPIO

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



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 27	TERÇA - FEIRA 28	QUARTA - FEIRA 29	QUINTA - FEIRA 30 FERIADO	SEXTA - FEIRA 31 RECESSO			
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					
Almoço 10h00min	*Arroz parb. *Feijão preto *Carne moída c/ molho *Polenta cremosa *Beterraba bem cozida *Banana (sobremesa)	*Arroz branco e lentilha *Carne suína desfiada *Legumes cozidos *Couve flor cozida *Maçã (sobremesa)	*Arroz parb. e feijão preto *Macarrão cabelo de anjo com peito de frango ao molho *Cenoura cozida e tomate picadinho *Laranja (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)					
Lanche tarde: 13h00min	*Laranja bahia	*Banana	*Maçã					
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					
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 Kcal	69 g	20 g	14 g	364 mg	3 mg	235 mcg	62 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 E CADA CRIANÇA.

# CARDAPIO



## 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 E CADA CRIANÇA.