

CARDÁPIO

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



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
Entrada 13h00min	*Banana	*Ponkan	*Laranja	*Maçã	*Banana
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 (cenoura, batata, abobrinha, couve-flor) com macarrão cabelo de anjo e coxa de frango *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)	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	
	492,4 Kcal	75 g	14 g	17 g	

PRÉ ESCOLAR (4-6 ANOS)

MAIO - 2024

Entrada 13h00min	*Banana	*Ponkan	*Laranja	*Maçã	*Banana
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 (cenoura, batata, abobrinha, couve-flor) com macarrão cabelo de anjo e coxa de frango *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)	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 Kcal	67 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) MAIO - 2024



HORARIOS:	SEGUNDA - FEIRA 13	TERÇA - FEIRA 14	QUARTA - FEIRA 15	QUINTA - FEIRA 16	SEXTA - FEIRA 17
Entrada 13h00min	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Maçã	*Banana
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 legumes (Cenoura, batata, brócolis, abóbrinha), macarrão cabelo de anjo e carne de frango *Melão (sobremesa)	*Bolo de fubá sem leite 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)	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	72 g	13 g	19 g	

PRÉ ESCOLAR (4-6 ANOS) MAIO - 2024

Entrada 13h00min	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Maçã	*Banana
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 legumes (Cenoura, batata, brócolis, abóbrinha), macarrão cabelo de anjo e carne de frango *Melão (sobremesa)	*Bolo de fubá sem leite 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)	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	
	407,6 Kcal	60,2 g	11 g	15 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) MAIO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 20	TERÇA - FEIRA 21	"SABORES DA TERRA" QUARTA - FEIRA 22	QUINTA - FEIRA 23	SEXTA - FEIRA 24
Entrada 13h00min	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã
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 sem leite com açúcar mascavo *Chá *Mamão (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	
	490,8 Kcal	78 g	14 g	15 g	

PRÉ ESCOLAR (4-6 ANOS) MAIO - 2024

Entrada 13h00min	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã
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 sem leite com açúcar mascavo *Chá *Mamão (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	
	403,6 Kcal	65 g	12 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)

MAIO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 27	TERÇA - FEIRA 28	QUARTA - FEIRA 29	QUINTA - FEIRA 30 FERIADO	SEXTA - FEIRA 31 RECESSO
Entrada 13h00min	*Maçã	*Banana	*Maçã		
Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne suína *Feijão preto *Brócolis e chuchu *Banana (sobremesa)	*Sopa de legumes (cenoura, batata, abobrinha, couve-flor), com macarrão cabelo de anjo e carne bovina *Ponkan (sobremesa)	*Arroz parb. *Lasanha de frango c/ macarrão espag. *Repolho roxo, cenoura e tomate *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	
	492 Kcal	71 g	16 g	17 g	

PRÉ ESCOLAR (4-6 ANOS)

MAIO - 2024

Entrada 13h00min	*Maçã	*Banana	*Ponkan		
Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne suína *Feijão preto *Brócolis e chuchu *Banana (sobremesa)	*Sopa de legumes (cenoura, batata, abobrinha, couve-flor), com macarrão cabelo de anjo e carne bovina *Ponkan (sobremesa)	*Arroz parb. *Lasanha de frango c/ macarrão espag. *Repolho roxo, cenoura e tomate *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	
	405,3 Kcal	60 g	13 g	14 g	

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