

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

CARDÁPIO



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) MARÇO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 04	TERÇA - FEIRA 05	QUARTA - FEIRA 06	QUINTA - FEIRA 07	SEXTA - FEIRA 08
Café da manhã 07h45min	*Café com leite *Bolacha salgada *Banana	*Chá matte *Pão com manteiga *Maça	*Leite c/ chocolate 50% *Bolacha caseira *Banana	*Café com leite *Cuca caseira *Maça	*Chá matte *Pão com doce *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Risoto colorido *Feijão preto *Beterraba e alface *Laranja (sobremesa)	*Sagu com suco de uva *Quibe assado *Banana	*Arroz e feijão carioca *Tilápia assada *Farofa colorida *Brócolis e pepino *Maça (sobremesa)	*Torta salgada com legumes sem leite *Chá *Banana	*Polenta cremosa *Carne moída c/ molho *Repolho c/ tomate e cenoura *Melancia(sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	493,91 Kcal	77 g	15 g	14 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Risoto colorido *Feijão preto *Beterraba e alface *Laranja (sobremesa)	*Sagu com suco de uva *Quibe assado *Banana	*Arroz e feijão carioca *Tilápia assada *Farofa colorida *Brócolis e pepino *Maça (sobremesa)	*Torta salgada com legumes sem leite *Chá *Banana	*Polenta cremosa *Carne moída c/ molho *Repolho c/ tomate e cenoura *Melancia(sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g	
	329,61 Kcal	50 g	11 g	9 g	

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

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

***ANDRÉ DORINI *SÃO FRANCISCO *ODILA GARCEZ**

CARDÁPIO

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



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

MARÇO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 11	TERÇA - FEIRA 12	QUARTA - FEIRA 13	QUINTA - FEIRA 14	SEXTA - FEIRA 15
Café da manhã 07h45min	*Café com leite *Bolacha salgada *Banana	*Chá matte *Pão com manteiga *Maça	*Leite c/ chocolate 50% *Bolacha caseira *Banana	*Café com leite *Cuca caseira *Maça	*Chá matte *Pão com doce *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Macarrão caseiro *Carne moída c/ molho *Repolho c/ cenoura tomate *Manga (sobremesa)	*Pizza de frango com tomate *Suco de uva *Maça (sobremesa)	*Arroz, feijão preto *Peixe assado ou ensopado *Batata doce *Couve flor e Alface *Banana (sobremesa)	*Bolo de cenoura c/ açúcar mascavo sem leite *Iogurte *Manga	*Risoto e feijão carioca *Maionese de batata *Repolho c/ tomate e couve *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	493,45 Kcal	82 g	14 g	13 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Macarrão caseiro *Carne moída c/ molho *Repolho c/ cenoura tomate *Manga (sobremesa)	*Pizza de frango com tomate *Suco de uva *Maça (sobremesa)	*Arroz, feijão preto *Peixe assado ou ensopado *Batata doce *Couve flor e Alface *Banana (sobremesa)	*Bolo de cenoura c/ açúcar mascavo sem leite *Iogurte *Manga	*Risoto e feijão carioca *Maionese de batata *Repolho c/ tomate e couve *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g	
	331,11 Kcal	51 g	10 g	10 g	

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) MARÇO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 18	TERÇA - FEIRA 19	QUARTA - FEIRA 20	QUINTA - FEIRA 21	SEXTA - FEIRA 22
Café da manhã 07h45min	*Café com leite *Bolacha salgada *Banana	*Chá matte *Pão com manteiga *Maça	*Leite c/ chocolate 50% *Bolacha caseira *Banana	*Café com leite *Cuca caseira *Maça	*Chá matte *Pão com doce *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Quirera c/ carne suína *Feijão preto *Beterraba e couve flor *Maça (sobremesa)	*Pipoca salgada *Suco de uva *Banana	*Arroz e lentilha *Coxa ao molho *Macarrão int. espaguete *Alface e brócolis *Melancia (sobremesa)	*Vitamina de banana com maça *Quibe assado	*Arroz e feijão carioca *Vaca atolada com carne em cubos *Repolho c/ tomate e cenoura *Melão(sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	493,94 Kcal	76 g	17 g	14 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera c/ carne suína *Feijão preto *Beterraba e couve flor *Maça (sobremesa)	*Pipoca salgada *Suco de uva *Banana	*Arroz e lentilha *Coxa ao molho *Macarrão int. espaguete *Alface e brócolis *Melancia (sobremesa)	*Vitamina de banana com maça *Quibe assado	*Arroz e feijão carioca *Vaca atolada com carne em cubos *Repolho c/ tomate e cenoura *Melão(sobremesa)
	329,38 Kcal	47 g	11 g	10 g	

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) MARÇO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 25	TERÇA - FEIRA 26	QUARTA - FEIRA 27	QUINTA - FEIRA 28 RECESSO	SEXTA - FEIRA 29 FERIADO
Café da manhã 07h45min	*Café com leite *Bolacha salgada *Banana	*Chá matte *Pão com manteiga *Maça	*Leite c/ chocolate 50% *Bolacha caseira *Banana		
Lanche da manhã: 10h00min	*Arroz e feijão carioca *Estrogonoffe bovino *Batata com orégano *Repolho e tomate *Mamão (sobremesa)	*Arroz e feijão carioca *Estrogonoff bovino *Batata com orégano *Repolho e tomate *Mamão	*Cachorro quente *Bolo de cenoura c/ cob sem leite *Cricri *Suco 200ml *Banana		
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	494,48 Kcal	69 g	15 g	17 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz e feijão carioca *Estrogonoffe bovino *Batata com orégano *Repolho e tomate *Mamão (sobremesa)	*Arroz e feijão carioca *Estrogonoff bovino *Batata com orégano *Repolho e tomate *Mamão	*Cachorro quente *Bolo de cenoura c/ cob sem leite *Cricri *Suco 200ml *Banana		
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g	
	329,55 Kcal	50 g	10 g	9 g	

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 69800

****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 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