

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

CARDÁPIO

INTOLERÂNCIA A LACTOSE - S/L

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 S/L *Bolacha salgada S/L *Banana	*Chá matte *Pão com doce *Maça	*Leite S/L c/ chocolate 50% *Bolacha salgada S/L *Banana	*Café com leite S/L *Pão com doce *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	
	493,45 Kcal	77g	16g	14g	
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	
	329,18 Kcal	52g	11g	9g	

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

*ANDRÉ DORINI *SÃO FRANCISCO *ODILA GARCEZ

CARDÁPIO

INTOLERÂNCIA A LACTOSE - S/L

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 S/L *Bolacha salgada S/L *Banana	*Chá matte *Pão com doce *Maça	*Leite S/L c/ chocolate 50% *Bolacha salgada S/L *Banana	*Café com leite S/L *Pão com doce *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 s/l *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	
	493,09 Kcal	77g	15g	15g	
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 s/l *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	
	329,17 Kcal	52g	11g	9g	

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

CARDÁPIO

INTOLERÂNCIA A LACTOSE - S/L

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 S/L *Bolacha salgada S/L *Banana	*Chá matte *Pão com doce *Maça	*Leite S/L c/ chocolate 50% *Bolacha salgada S/L *Banana	*Café com leite S/L *Pão com doce *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 (leite S/L) *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	
	494,75 Kcal	77g	17g	14g	
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 (leite S/L) *Quibe assado	*Arroz e feijão carioca *Vaca atolada com carne em cubos *Repolho c/ tomate e cenoura *Melão(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	
	328,82 Kcal	47g	12g	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

INTOLERÂNCIA A LACTOSE - S/L

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 S/L *Bolacha salgada S/L *Banana	*Chá matte *Pão com doce *Maça	*Leite S/L c/ chocolate 50% *Bolacha salgada S/L *Banana		
Lanche da manhã: 10h00min	*Arroz integral e feijão preto *Carne suína *Farofa colorida *Chuchu e beterrada *Mamão	*Arroz e feijão carioca *Estrogonoffe bovino *Batata com orégano *Repolho e tomate *Banana (sobremesa)	*Cachorro quente (pão caseiro) *Bolo de cenoura c/ cob c/ coco e s/ leite *Cri cri e suco 200 ml *Mamão (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	
	494,45 Kcal	75g	16g	15g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz integral e feijão preto *Carne suína *Farofa colorida *Chuchu e beterrada *Mamão	*Arroz e feijão carioca *Estrogonoffe bovino *Batata com orégano *Repolho e tomate *Banana (sobremesa)	*Cachorro quente (pão caseiro) *Bolo de cenoura c/ cob c/ coco e s/ leite *Cri cri e suco 200 ml *Mamão (sobremesa)		
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g	
	330,93 Kcal	50g	9g	10g	

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista de Merenda Escolar
CRN: 69800

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

*ANDRÉ DORINI *SÃO FRANCISCO *ODILA GARCEZ