

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

CARDÁPIO

BERÇÁRIO I (6-11 MESES) MARÇO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 04	TERÇA - FEIRA 05	QUARTA - FEIRA 06	QUINTA - FEIRA 07	SEXTA - FEIRA 08			
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana			
Almoço 10h30min	*Arroz *Feijão carioca *Carne em cubos desfiada *Mac. Cabelo de anjo *Cenoura *Melancia (sobremesa)	*Arroz *Feijão preto *Carne moída c/ molho *Polenta cremosa *Brócolis *Banana (sobremesa)	*Risoto colorido c/ peito *Feijão preto *Beterraba *Laranja (sobremesa)	*Arroz bem cozido *Lentilha *Tilápia refogada *Batata ensopada *Brócolis *Maça (sobremesa)	*Quirera com peito de frango e abobrinha *Feijão preto *Arroz *Cenoura bem cozida *Melão (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	*Maça	*Banana	*Melão	*Melancia			
Jantar 15h00min	*Sopa de legumes com carne bovina desfiada, e macarrão cabelo de anjo	*Batata cozida ensopada com carne moída, conoura e tomate	*Sopa de feijão com carne bovina desfiada, legumes e macarrão cabelo de anjo	*Polentinha cremosa com ovo e cenoura	*Risoto com peito de frango desfiado, abobrinha e brócolis			
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)
	476,45 Kcal	75g	17g	14g	180mg	5mg	350mcg	35mg

OBS: PERÍODO DE ADAPTAÇÃO É SOMENTE DE FEVEREIRO À ABRIL, APÓS SERÃO RETIRADAS AS MAMADAS DESSE HORÁRIO.

* 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.



BERÇÁRIO I (6-11 MESES) MARÇO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 11	TERÇA - FEIRA 12	QUARTA - FEIRA 13	QUINTA - FEIRA 14	SEXTA - FEIRA 15			
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana			
Almoço 10h30min	*Risoto colorido c/ abobrinha *Feijão preto *Brócolis *Melancia (sobremesa)	*Arroz, feijão carioca *Peixe assado ou ensopado *Batata doce *Cenoura e Alface (picada) *Banana (sobremesa)	*Macarrão cab. de anjo *Arroz e feijão preto *Carne bovina desfiada *Cenoura e couve flor *Manga (sobremesa)	*Arroz e lentilha *Carne moída c/ molho *Polenta *Cenoura *Abacaxi (sobremesa)	*Arroz *Feijão carioca *Escondidinho de mandioca com carne moída *Cenoura e couve flor *Maça (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	*Maça	*Morango	*Banana	*Melancia	*Abacaxi			
Jantar 15h00min	*Sopa de feijão com carne bovina, legumes e macarrão cabelo de anjo	*Creme de mandioca com carne bovina desfiada e cenoura	*Polentinha cremosa com ovo e cenoura	*Sopa de legumes com carne bovina desfiada e macarrão cabelo de anjo	*Canja com biju e abobrinha			
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)
	474,98 Kcal	69g	14g	15g	185mg	5mg	350mcg	36mg

OBS: PERÍODO DE ADAPTAÇÃO É SOMENTE DE FEVEREIRO À ABRIL, APÓS SERÃO RETIRADAS AS MAMADAS DESSE HORÁRIO.

* 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) MARÇO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 18	TERÇA - FEIRA 19	QUARTA - FEIRA 20	QUINTA - FEIRA 21	SEXTA - FEIRA 22			
Café da manhã 08h00min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Mamão	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça			
Almoço 10h00min	*Arroz e feijão preto *Carne suína desfiada *Batata doce cozida *Cenoura *Melancia (sobremesa)	*Arroz e Lentilha *Coxa ao molho *Mac. Cabelo de anjo *Beterraba bem cozida *Laranja (sobremesa)	*Arroz e feijão preto *Carne moída com abobrinha *Beterraba bem cozida *Brócolis e couve flor bem cozida *Banana (sobremesa)	*Quirera com carne suína *Arroz *Feijão carioca *Chuchu e beterraba bem cozida *Manga (sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão Carioca *Cenoura e Brócolis *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	*Maça	*Banana	*Manga	*Laranja	*Mamão			
Jantar 15h00min	*Sopa de legumes com carne bovina desfiada e macarrão cabelo de anjo	*Risoto com carne moída e legumes	*Sopa de lentilha com carne suína e legumes e mac. cabelo de anjo	*Sopa de arroz com frango e legumes	*Polentina cremosa com peito de frango e couve flor			
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)
	475,90 Kcal	70g	15g	13g	220mg	5mg	350mcg	35mg

OBS: PERÍODO DE ADAPTAÇÃO É SOMENTE DE FEVEREIRO À ABRIL, APÓS SERÃO RETIRADAS AS MAMADAS DESSE HORÁRIO.

* 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

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



BERÇÁRIO I (6-11 MESES) MARÇO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 25	TERÇA - FEIRA 26	QUARTA - FEIRA 27	QUINTA - FEIRA 28 RECESSO	SEXTA - FEIRA 29 FERIADO			
Café da manhã 08h00min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Mamão	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maça					
Almoço 10h00min	*Arroz, e feijão preto *Carne moída c/ molho *Macarrão cab. de anjo *Brócolis bem cozido *Banana (sobremesa)	*Arroz integral e feijão preto *Carne moída *Batata ensopada *Chuchu e beterraba bem cozida *Abacaxi (sobremesa)	*Risoto colorido com peito *Feijão preto *Mandioca bem cozida *Cenoura bem cozida *Manga (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	*Kiwi	*Banana	*Abacaxi					
Jantar 15h00min	*Sopa de legumes com oiteo de frango e macarrão cabelo de anjo	*Creme de mandioca com peito de frango desfiada e cenoura	*Sopa de feijão com carne bovina desfiada, 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)
	476,64 Kcal	75g	20g	16g	210mg	5mg	350mcg	35mg

****Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.**

OBS: PERÍODO DE ADAPTAÇÃO É SOMENTE DE FEVEREIRO À ABRIL,
APÓS SERÃO RETIRADAS AS MAMADAS DESSE HORÁRIO.

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.

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

*** AS SALADAS DEVEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO**

*** A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO
PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.**