

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

CARDÁPIO

SEM LACTOSE - SL

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 (S/L)180ml *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L)180ml *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L)180ml *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L)180ml *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L)180ml *Banana			
Almoço 10h30min	*Arroz e 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 (S/L) 90ml	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L) 90ml	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L) 90ml	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L) 90ml	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L) 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)
	476,90 Kcal	75g	16g	14g	189mg	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.



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 (S/L)180ml *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L)180ml *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L)180ml *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L)180ml *Maça	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L)180ml *Melão			
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 e feijão carioca *Escondidinho de mandioca com carne moída *Cenoura e couve flor *Maça (sobremesa)			
Adaptação soneca: 11:00	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L) 90ml	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L) 90ml	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L) 90ml	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L) 90ml	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L) 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)
	475,65 Kcal	75g	14g	13g	220mg	5mg	355mcg	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.

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 (S/L) 180ml *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L)180ml *Maça gala	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L)180ml *Mamão	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L)180ml *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L)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 (S/L) 90ml	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L) 90ml	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L) 90ml	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L) 90ml	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L) 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	*Polentinha 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)
	476,20 Kcal	69g	15g	17g	200mg	5mg	355mcg	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

SEM LACTOSE - SL 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 (S/L)180ml *Mamão	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L)180ml *Banana	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L)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	*Risoto colorido com peito *Feijão preto *Mandioca bem cozida *Cenoura bem cozida *Manga (sobremesa)					
Adaptação soneca: 11:00	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L) 90ml	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L) 90ml	*Leite materno ou fórmula infantil específica (S/L) 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)
	475,15 Kcal	70g	20g	15g	355mg	5mg	350mcg	36mg

**Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

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.

Deborah Pin
Nutricionista do Município de Mangueirinha
CRN 28900