

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
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	50g	11g	9g	

FUNDAMENTAL I (4-6 ANOS)

MARÇO - 2024

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: 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 11	
	270,77 Kcal	38g	9g	8g	

ESCOLA ATENDIDA COM ESSE CARDÁPIO:

*BENTO * MONTEIRO *OSVALDO
*PEDRO

ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE E APLV
SÃO EXCLUSIVOS DA ESCOLA BENTO E OSVALDO

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 11	TERÇA - FEIRA 12	QUARTA - FEIRA 13	QUINTA - FEIRA 14	SEXTA - FEIRA 15
Lanche da tarde: 15h00min	*Macarrão caseiro *Carne moída c/ molho *Repolho c/ cenoura tomate *Manga (sobremesa)	*Pizza de frango 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	
	329,53 Kcal	51g	9g	10g	

FUNDAMENTAL I (4-6 ANOS) MARÇO - 2024

Lanche da tarde: 15h00min	*Macarrão caseiro *Carne moída c/ molho *Repolho c/ cenoura tomate *Manga (sobremesa)	*Pizza de frango 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: 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 11	
	274,71 Kcal	43g	9g	8g	

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

ESCOLA ATENDIDA COM ESSE CARDÁPIO:

***BENTO * MONTEIRO *OSVALDO
*PEDRO**

**ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE E APLV
SÃO EXCLUSIVOS DA ESCOLA BENTO E OSVALDO**

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
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)
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	
	329,38 Kcal	47g	11g	10g	

FUNDAMENTAL I (4-6 ANOS)

MARÇO - 2024

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)
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 11	
	273,57 Kcal	42g	9g	8g	

AS PREPARAÇÕES DOS DIAS 21 DEVE SER PREPARADO COM LEITE SEM LACTOSE E DE SOJA PARA ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

ESCOLA ATENDIDA COM ESSE CARDÁPIO:

*BENTO * MONTEIRO *OSVALDO
*PEDRO

ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE E APLV
SÃO EXCLUSIVOS DA ESCOLA BENTO E OSVALDO

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

CARDÁPIO

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

FEVEREIRO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 25	TERÇA - FEIRA 26	QUARTA - FEIRA 27	QUINTA - FEIRA 28 RECESSO	SEXTA - FEIRA 29 FERIADO
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz integral e feijão preto *Carne suína *Farofa colorida *Chuchu e beterrada *Mamão	*Arroz e feijão carioca *Estrogonofe bovino *Batata com orégano *Repolho e tomate *Mamão (sobremesa)	*Cachorro quente *Bolo de cenoura s/ leite c/ cob *Cri cri e suco 200 ml *Banana (sobremesa)	PARA O DIA 27 USAR PÃO CASEIRO POIS NÃO CONTÉM LEITE	
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	50g	10g	9g	

FUNDAMENTAL I (4-6 ANOS)

FEVEREIRO - 2024

Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz integral e feijão preto *Carne suína *Farofa colorida *Chuchu e beterrada *Mamão	*Arroz e feijão carioca *Estrogonofe bovino *Batata com orégano *Repolho e tomate *Mamão (sobremesa)	*Cachorro quente *Bolo de cenoura s/ leite c/ cob *Cri cri e suco 200 ml *Banana (sobremesa)	PARA O DIA 27 USAR PÃO CASEIRO POIS NÃO CONTÉM LEITE	
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 11	
	273,31 Kcal	40g	8g	9g	

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

A PREPARAÇÃO DO DIA 26 USAR LEITE SEM LACTOSE E / OU DE SOJA E ENGROSSAR COM AMIDO, DE ACORDO COM CADA NECESSIDADE ALIMENTAR

ESCOLA ATENDIDA COM ESSE CARDÁPIO:

*BENTO * MONTEIRO *OSVALDO
*PEDRO

ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE E APLV
SÃO EXCLUSIVOS DA ESCOLA BENTO E OSVALDO

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

ESCOLA ATENDIDA COM ESSE CARDÁPIO:

***BENTO * MONTEIRO *OSVALDO
*PEDRO**

**ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE E APLV
SÃO EXCLUSIVOS DA ESCOLA BENTO E OSVALDO**