

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
Entrada 13h00min	*Banana	*Banana	*Melancia	*Laranja	*Maça
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 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 68g à 80g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	493,41 Kcal	77g	14g	15g	

## PRÉ ESCOLAR (4-6 ANOS) MARÇO - 2024

Entrada 13h00min	*Banana	*Banana	*Melancia	*Laranja	*Maça
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 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 10g à 15g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 11g à 16g	
	404,82 Kcal	65g	12g	11g	

ESCOLA ATENDIDA COM ESSE CARDÁPIO:

\*JOSÉ DANGUI

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
Entrada 13h00min	*Banana	*Maça	*Manga	*Banana	*Abacaxi
Lanche da tarde: 15h00min	*Macarrão caseiro *Carne moída c/ molho *Repolho c/ cenoura tomate *Manga (sobremesa)	*Pizza de frango c/ 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)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 68g à 80g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	493,46 Kcal	78g	13g	15g	

## PRÉ ESCOLAR (4-6 ANOS) MARÇO - 2024

Entrada 13h00min	*Banana	*Maça	*Manga	*Banana	*Abacaxi
Lanche da tarde: 15h00min	*Macarrão caseiro *Carne moída c/ molho *Repolho c/ cenoura tomate *Manga (sobremesa)	*Pizza de frango c/ 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)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 10g à 15g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 11g à 16g	
	405,04 Kcal	64g	12g	11g	

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

ESCOLA ATENDIDA COM ESSE CARDÁPIO:

\*JOSÉ DANGUI

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
Entrada 13h00min	*Banana	*Maça	*Banana	*Melancia	*Melão
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 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 68g à 80g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	494,97 Kcal	69 g	15 g	18 g	

## PRÉ ESCOLAR (4-6 ANOS) MARÇO - 2024

Entrada 13h00min	*Banana	*Maça	*Banana	*Melancia	*Melão
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 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 10g à 15g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 11g à 16g	
	404,80 Kcal	61 g	13 g	12 g	

ESCOLA ATENDIDA COM ESSE CARDÁPIO:

\*JOSÉ DANGUI

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	SEXTA - FEIRA 29
Entrada 13h00min	*Mamão	*Banana	*Maça		
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 *Cricri e suco de 200ml *Banana (sobremesa)		
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 68g à 80g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	493,00 Kcal	75 g	13 g	16 g	

## PRÉ ESCOLAR (4-6 ANOS)

### MARÇO - 2024

Entrada 13h00min	*Mamão	*Banana	*Maça		
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 *Cricri e suco de 200ml *Banana (sobremesa)		
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 10g à 15g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 11g à 16g	
	404,48 Kcal	64 g	11 g	12 g	

*Vanessa Pan*  
 Nutricionista da Merenda Escolar  
 CRN: 89800

ESCOLA ATENDIDA COM ESSE CARDÁPIO:

\*JOSÉ DANGUI

**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