CARDÁPIO

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

BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)			**ABRIL/2025**			
HORÁRIOS:	**SEGUNDA - FEIRA 31**	**TERÇA-FEIRA 01**	**SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 02**	**QUINTA-FEIRA 03**		**SEXTA-FEIRA 04**
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com manteiga	*Iogurte *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com patê de frango	*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão		*Iogurte com cereal matinal *Cookie *Banana em pedaços
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Carne moída ao molho *Polenta cremosa *Repolho e cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Carne suína refogada *Farofa colorida *Repolho e tomate *Morango (Sobremesa)	*Arroz parb. c/ cenoura *Feijão preto *Tilápia assada/refogada *Batata com orégano *Alface e couve flor *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne moída ao molho *Macarrão espaguete integral ao alho e óleo *Repolho, tomate e cenoura *Abacaxi (Sobremesa)		*Risoto colorido com peito de frango desfiado *Feijão preto *Omelete com legumes (forno) *Tomate com grão de bico *Salada de abobrinha *Manga (Sobremesa)
Lanche 13h	*Banana	*Maçã	*Morango	*Manga		*Abacaxi
Jantar 15h30min	*Sopa de legumes (batata, cenoura, brócolis, abobrinha e tomate) c/ coxa desfiada e macarrão	*Macarrão penne com carne moída e salada de alface bem fininha com tomate	*Canja de frango desfiado com cenoura, batata, abobrinha, couve flor e biju	*Quirera c/ carne suína desfiada e cenoura, salada de repolho *Feijão c/ bastante caldo		*Arroz bem ensopado com carne moída e cenoura *Feijão bastante caldo

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	**CHO (g)** 55% à 65% do VET 97g à 115g	**PTN (g)** 10% à 25% do VET 18g à 27g	**LPD (g)** 20% à 35% do VET 20g à 28g	**Ca** (mg)	**Fe** (mg)	**Vit A** (mcg)	**Vit C** (mg)
	709 kcal	103 g	22 g	25 g	182 mg	6 mg	150 mcg	59 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por quibe e mousse de banana com cacau, e pão de queijo com suco podendo escolher qual dia será feito a troca

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO

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

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS

CARDÁPIO

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

BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)	**ABRIL/2025**				
HORÁRIOS:	**SEGUNDA - FEIRA 07**	**TERÇA-FEIRA 08**	**QUARTA-FEIRA 09**	**QUINTA-FEIRA 10**	**SEXTA-FEIRA 11**
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com manteiga	*Iogurte *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com patê de frango	*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão	*Iogurte com cereal matinal *Cookie *Banana em pedaços
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Quirera com carne suína *Tomate, cenoura e repolho *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão parafuso com coxa ao molho *Alface e beterraba cozida *Melancia (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Carne suína *Milho verde refogado *Tomate e brócolis *Laranja bahia (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne moída com molho *Batata doce *Tomate e cenoura cozida *Maçã (Sobremesa)	*Risoto colorido com frango *Feijão preto *Maionese de batata *MIX: Repolho, couve, tomate e cenoura *Morango (Sobremesa)
Lanche 13h	*Morango	*Banana	*Melancia	*Laranja	*Maçã
Jantar 15h30min	*Risoto colorido com frango e feijão e salada de repolho	*Carreteiro colorido com carne moída e salada de tomate	*Sopa de legumes (batata, cenoura, brócolis, abobrinha e tomate) com frango e macarrão cabelo de anjo	*Polenta cremosa com peixe ensopado e salada de alface picada e tomate	*Sopa de legumes/feijão (batata, cenoura, abobrinha e tomate) com frango e macarrão cabelo de anjo

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	**CHO (g)** 55% à 65% do VET 97g à 115g	**PTN (g)** 10% à 25% do VET 18g à 27g	**LPD (g)** 20% à 35% do VET 20g à 28g	**Ca** (mg)	**Fe** (mg)	**Vit A** (mcg)	**Vit C** (mg)
	709,2 kcal	104 g	24 g	25 g	150 mg	6 mg	203 mcg	96 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por bolo s/ açúcar + suco e torta salgada com legumes + suco, podendo escolher qual dia será feito a troca.

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO

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

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS

CARDÁPIO

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

BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)			**ABRIL/2025**			
HORÁRIOS:	**SEGUNDA - FEIRA 14**	**TERÇA-FEIRA 15**	**SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 16**	**QUINTA-FEIRA 17**		**SEXTA-FEIRA 18**
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com manteiga	*Iogurte com cereal matinal *Cookie *Banana em pedaços	RECESSO		FERIADO
Almoço 10h30min	*Arroz branco *Lentilha *Tilápia ensopada ou refogada *Polenta cremosa *Repolho roxo com cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne suína refogada *Guisado de abóbora *Tomate e beterraba *Melão (Sobremesa)	*Risoto colorido com frango *Feijão preto *Salada de ovo *Repolho, tomate e cenoura *Kiwi (Sobremesa)	RECESSO		FERIADO
Lanche 13h	*Kiwi	*Banana	*Melão	RECESSO		FERIADO
Jantar 15h30min	*Sopa de legumes (batata, cenoura, brócolis, abobrinha e tomate) c/ coxa desfiada e macarrão	*Macarrão espaguete com carne moída e salada de repolho e tomate	*Pizza de frango (milho e ervilha) (anjo, Criança Feliz e Izabel) *Pastel (Mana) *Suco de uva *Banana (ou mousse com cacau)	RECESSO		FERIADO

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	**CHO (g)** 55% à 65% do VET 97g à 115g	**PTN (g)** 10% à 25% do VET 18g à 27g	**LPD (g)** 20% à 35% do VET 20g à 28g	**Ca** (mg)	**Fe** (mg)	**Vit A** (mcg)	**Vit C** (mg)
	707 kcal	104 g	26 g	24 g	188 mg	5 mg	226 mcg	92 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 1 refeição do Jantar poderá ser trocada por Esfirra e suco, podendo escolher qual dia será feito a troca.

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO

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

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS

CARDÁPIO

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

BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)	**ABRIL/2025**				
HORÁRIOS:	**SEGUNDA - FEIRA 21**	**TERÇA-FEIRA 22**	**QUARTA-FEIRA 23**	**QUINTA-FEIRA 24**	**SEXTA-FEIRA 25**
Café da manhã 07h45min	FERIADO	*Leite c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com manteiga	*Iogurte *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com patê de frango	*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão	*Iogurte com cereal matinal *Cookie *Banana em pedaços
Almoço 10h30min	FERIADO	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne bovina acebolada *Farofa colorida com ovo *Tomate e brócolis *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Coxa ao molho *Batata doce *Alface e couve-flor *Ameixa (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão caseiro com carne moída ao molho *Beterraba e brócolis *Morango (Sobremesa)	*Risoto colorido c/ peito de frango *Feijão preto *Purê de batata *Tomate c/ grão-de-bico e cenoura *Mamão (Sobremesa)
Lanche 13h	FERIADO	*Ameixa	*Morango	*Manga	*Maçã
Jantar 15h30min	FERIADO	*Risoto colorido com frango e feijão (bastante caldo) e salada de couve-flor	*Creme de mandioca com carne bovina desfiada e brócolis	*Polenta com carne moída ao molho e salada de repolho com cenoura	*Sopa de legumes (batata, cenoura, brócolis, abobrinha e tomate) c/ coxa desfiada e macarrão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	**CHO (g)** 55% à 65% do VET 97g à 115g	**PTN (g)** 10% à 25% do VET 18g à 27g	**LPD (g)** 20% à 35% do VET 20g à 28g	**Ca** (mg)	**Fe** (mg)	**Vit A** (mcg)	**Vit C** (mg)
	708,5 kcal	105 g	24 g	24 g	162 mg	6 mg	127 mcg	100 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por quibe+suco e pão de queijo+mousse ou suco, podendo escolher qual dia será feito a troca.

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

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO

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

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS

CARDÁPIO

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

BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS) — ABRIL/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com manteiga	CONSELHO DE CLASSE	FERIADO	RECESSO
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Peito desfiado com molho *Polenta *MIX: Tomate, cenoura e acelga *Melão (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Carne em cubos ao molho *Macarrão espaguete *Repolho e beterraba cozida *Banana (Sobremesa)	CONSELHO DE CLASSE	FERIADO	RECESSO
Lanche 13h	*Banana	*Melão	CONSELHO DE CLASSE	FERIADO	RECESSO
Jantar 15h15min	*Canja com carne bovina desfiada com cenoura, batata, abobrinha, couve flor e biju	*Quirera com peito desfiado e cenoura	CONSELHO DE CLASSE	FERIADO	RECESSO

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	708 kcal	112 g	24 g	21 g	143 mg	7 mg	135 mcg	54 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 1 refeição do Jantar poderá ser trocada por Esfirra e suco, podendo escolher qual dia será feito a troca.

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

Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO

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

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS

CARDÁPIO

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

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

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO

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

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS

CARDÁPIO

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 PODEM SER OFERTADAS SEM TEMPERO

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

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS