

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			AGOSTO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 04	TERÇA-FEIRA 05	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 06	QUINTA-FEIRA 07	SEXTA-FEIRA 08
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Polenta cremosa *Carne moída com molho	*Arroz parb. *Lentilha	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto	*Quibe assado *Chá ou suco de maracujá (usar açúcar mascavo)	*Risoto colorido (arroz branco)
Lanche da tarde: 15h00min	*Mix: Repolho com cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Macarrão parafuso integral c/ frango caipira *Alface e tomate com grão de bico *Melancia (Sobremesa)	*Carne suína *Batata doce *Brócolis e couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Manga (Sobremesa)	*Feijão preto *Maionese de batata *Beterraba cozida e brócolis *Melão (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 492,8	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 71,54	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 17,26	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 17,7	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,4	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 47,56	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 11,34	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 11,9	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)		AGOSTO/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 11	TERÇA-FEIRA 12	QUARTA-FEIRA 13	QUINTA-FEIRA 14	SEXTA-FEIRA 15
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão caseiro com carne moída	*Canjica cremosa com coco e açúcar mascavo *Bolacha integral *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Frango caipira ao molho *Mandioca cozida *Brócolis e couve-flor *Laranja (sobremesa)	*Pão de queijo *Café com leite *Banana (Sobremesa)	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho roxo, acelga, espinafre, tomate e cenoura *Abacaxi (sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface e cenoura *Banana (sobremesa)				
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 71,28	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 16,34	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 18,08	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,6	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 46,98	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 10,46	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12,32	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			AGOSTO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 18	TERÇA-FEIRA 19	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 20	QUINTA-FEIRA 21	SEXTA-FEIRA 22
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	CONSELHO DE CLASSE
Lanche da manhã: 09h30min	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Carne bovina ao molho *Macarrão penne	*Bolo de chocolate sem leite (com cobertura) *Chá de cidreira *Manga (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Polenta cremosa *Peixe ensopado *Alface e repolho orgânicos *Ameixa (Sobremesa)	*Risoto colorido (arroz branco) *Feijão preto *Maionese de batata *Couve-flor, brócolis e Beterraba *Banana (Sobremesa)	
Lanche da tarde: 15h00min	*MIX: Couve, tomate e cenoura *Uva (Sobremesa)				
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 492,8	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 72,92	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 16,42	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 17	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,2	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 46,3	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 11,02	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12,48	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)		AGOSTO/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	SEXTA-FEIRA 29
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Mandioca cozida *Carne moída *Alface e repolho	*Sopa de legumes com carne (batata inglesa, batata salsa, abobrinha, cenoura, brócolis, couve-flor e repolho) e macarrão	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada *Batata doce cozida *MIX: Acelga, cenoura e tomate	*Sanduíche (pão de dog) com queijo e presunto, alface e tomate *Iogurte *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Estrogonofe de frango *Batata cozida c/ orégano *Couve-flor, brócolis e repolho roxo *Mamão (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (sobremesa)	*Maçã (Sobremesa)	*Laranja (sobremesa)		
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493,8	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 80	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 16,02	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 15,16	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,6	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 51,14	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 10,26	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 11,2	



Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR



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

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

***CARDÁPIO EXCLUSIVO DA ESCOLA ANDRÉ DORINI**