



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

| FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)                                        |                                                                                                       |                                                                                                                                       | DEZEMBRO/2025                                                                                 |                                                                                                                           |                                                |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HORÁRIOS:                                                        | SEGUNDA - FEIRA<br>01                                                                                 | TERÇA-FEIRA<br>02                                                                                                                     | SABORES DA TERRA<br>QUARTA-FEIRA 03                                                           | QUINTA-FEIRA<br>04                                                                                                        | SEXTA-FEIRA<br>05                                                                                                                 |
| Café da manhã<br>07h45min                                        | *Leite c/ chocolate 50%<br>*Pão com requeijão<br>*Banana                                              | *Café com Leite<br>*Bolacha cas. e salgada integral<br>*Maçã                                                                          | *Chá Matte<br>*Pão com doce orgânico<br>*Banana                                               | *Café com leite<br>*Cuca com manteiga<br>*Maçã                                                                            | *Chá matte<br>*Pão com ovo mexido<br>*Banana                                                                                      |
| Lanche da manhã:<br>10h00min<br><br>Lanche da tarde:<br>15h00min | *Polenta cremosa<br>*Carne bovina ao molho<br>*Alface e tomate com grão de bico<br>*Manga (Sobremesa) | *Arroz parb. com cenoura<br>*Feijão carioca<br>*Coxa ao molho<br>*Mandioca cozida<br>*Cenoura, chuchu e tomate<br>*Banana (Sobremesa) | *Macarrão caseiro com carne moída<br>*Brócolis e couve-flor orgânicos<br>*Morango (Sobremesa) | Campanha Natal de Mangueirinha<br><br>*Sanduíche de queijo e presunto<br>*Suco de uva/água de coco<br>*Banana (Sobremesa) | *Risoto colorido (arroz branco)<br>*Maionese/purê de batata<br>*Mix: Alface, repolho, espinafre e tomate<br>*Melancia (Sobremesa) |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal)             | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 493<br><br>493,4 kcal                                                   | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>56g à 80g<br><br>77 g                                                                           | <b>PTN (g)</b><br>10% à 25% do VET<br>12g à 18g<br><br>16 g                                   | <b>LPD (g)</b><br>20% à 35% do VET<br>14g à 19g<br><br>16 g                                                               |                                                                                                                                   |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal)             | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 329<br><br>329 kcal                                                     | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>45g à 53g<br><br>50 g                                                                           | <b>PTN (g)</b><br>10% à 25% do VET<br>8g à 12g<br><br>12 g                                    | <b>LPD (g)</b><br>20% à 35% do VET<br>9g à 13g<br><br>11 g                                                                |                                                                                                                                   |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

\*SÃO FRANCISCO \*ODILA GARCEZ



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

| FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)                            |                            |                                                                                           | DEZEMBRO/2025                                                    |                                                                                                                              |                         |
|------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HORÁRIOS:                                            | SEGUNDA - FEIRA<br>08      | TERÇA-FEIRA<br>09                                                                         | QUARTA-FEIRA<br>10                                               | QUINTA-FEIRA<br>11                                                                                                           | SEXTA-FEIRA<br>12                                                                                          |
| Café da manhã<br>07h45min                            | FERIADO                    | *Café com Leite<br>*Bolacha cas. e salgada integral<br>*Maçã                              | *Chá Matte<br>*Pão de legumes com doce<br>*Banana                | *Café com leite<br>*Cuca com manteiga<br>*Maçã                                                                               | *Chá matte<br>*Pão de legumes com ovo mexido<br>*Banana                                                    |
| Lanche da manhã<br>10h00min                          |                            | *Quirera com carne suína<br>*MIX: Alface, couve flor e couve manteiga<br>*Uva (sobremesa) | *Quibe assado<br>*Chá de cidreira/hortelã<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz integ. e feijão preto<br>*Carne bovina ao molho<br>*Batata doce<br>*Beterraba, Brócolis e pepino<br>*Maçã (sobremesa) | Aniversariantes do ano<br><br>*Bolo recheado<br>*Cachorro quente<br>*Suco de morango<br>*Mamão (Sobremesa) |
| Lanche da tarde:<br>15h00min                         |                            |                                                                                           |                                                                  |                                                                                                                              |                                                                                                            |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal) | Energia (Kcal)<br>*VR: 493 | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>56g à 80g                                                  | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>12g à 18g                         | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>14g à 19g                                                                                     |                                                                                                            |
|                                                      | 492,6 kcal                 | 73 g                                                                                      | 15 g                                                             | 17 g                                                                                                                         |                                                                                                            |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal) | Energia (Kcal)<br>*VR: 329 | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>45g à 53g                                                  | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>8g à 12g                          | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>9g à 13g                                                                                      |                                                                                                            |
|                                                      | 329,2 kcal                 | 48 g                                                                                      | 12 g                                                             | 12 g                                                                                                                         |                                                                                                            |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

\*SÃO FRANCISCO \*ODILA GARCEZ

| FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)                                        |                                                                                                                          |                                                                                                  | DEZEMBRO/2025                                                                    |                                                                   |                                                                            |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HORÁRIOS:                                                        | SEGUNDA - FEIRA<br>15                                                                                                    | TERÇA-FEIRA<br>16                                                                                | SABORES DA TERRA<br>QUARTA-FEIRA 17                                              | QUINTA-FEIRA<br>18                                                | SEXTA-FEIRA<br>19                                                                                                                                             |
| Café da manhã<br>07h45min                                        | *Leite c/ chocolate 50%<br>*Pão com requeijão<br>*Banana                                                                 | *Café com Leite<br>*Bolacha cas. e salgada integral<br>*Maçã                                     | *Chá Matte<br>*Pão com doce orgânico<br>*Banana                                  | *Café com leite<br>*Cuca com manteiga<br>*Maçã                    | *Chá matte<br>*Pão com ovo mexido<br>*Banana                                                                                                                  |
| Lanche da manhã:<br>10h00min<br><br>Lanche da tarde:<br>15h00min | *Arroz parb.<br>*Feijão preto<br>*Peixe ensopado<br>*Farofa colorida com ovo<br>*Repolho e tomate<br>*Banana (Sobremesa) | *Pão de queijo recheado com frango cremoso e cenoura<br>*Café com leite<br>*Melancia (sobremesa) | *Macarrão espaguete com coxa ao molho<br>*Repolho e tomate<br>*Melão (Sobremesa) | *Sagu com suco de uva<br>*Bolacha integral<br>*Banana (Sobremesa) | *Risoto colorido (arroz branco)<br>*Mix: cenoura, repolho verde e tomate<br>*Melancia (sobremesa)                                                             |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal)             | Energia (Kcal)<br>*VR: 493<br><br>492,5 kcal                                                                             | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>56g à 80g<br><br>74 g                                             | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>12g à 18g<br><br>16 g                             | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>14g à 19g<br><br>16 g              | <br><b>Vanessa Pan</b><br>Nutricionista da Merenda Escolar<br>CRN: 89800 |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal)             | Energia (Kcal)<br>*VR: 329<br><br>329,5 kcal                                                                             | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>45g à 53g<br><br>47 g                                             | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>8g à 12g<br><br>11 g                              | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>9g à 13g<br><br>12 g               |                                                                                                                                                               |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

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



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