

| BERÇÁRIO I (6-11 MESES)                                                                |                            |                                          | FEVEREIRO/2025                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |                                                                                                                           |         |  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| HORÁRIOS:                                                                              | SEGUNDA - FEIRA<br>03      | TERÇA-FEIRA<br>04                        | SABORES DA TERRA<br>QUARTA-FEIRA 05                                                                                                        | QUINTA-FEIRA<br>06                                                                                                                                | SEXTA-FEIRA<br>07                                                                                                         |         |                                                                                     |            |
| Café da manhã<br>07h45min                                                              |                            |                                          | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Banana em pedaços                                                                | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Maçã em pedaços                                                                         | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Banana em pedaços                                               |         |                                                                                     |            |
| Almoço<br>10h30min                                                                     | FÉRIAS                     | FÉRIAS                                   | *Arroz parboilizado<br>*Feijão carioca<br>*Carne moída ao molho<br>*Polenta cremosa<br>*Brócolis e cenoura cozida<br>*Melancia (Sobremesa) | *Arroz branco<br>*Lentilha<br>*Tilápia ensopada/assada<br>*Macarrão espaguete integral ao alho e óleo<br>*Beterraba e tomate<br>*Maçã (Sobremesa) | *Risoto com peito de frango desfiado<br>*Feijão preto<br>*Maionese de Batata<br>*Pepino e brócolis<br>*Banana (Sobremesa) |         |                                                                                     |            |
| Lanche 13h                                                                             | FÉRIAS                     | FÉRIAS                                   | *Banana                                                                                                                                    | *Melancia                                                                                                                                         | *Maçã                                                                                                                     |         |                                                                                     |            |
| Jantar<br>15h30                                                                        | FÉRIAS                     | FÉRIAS                                   | *Quirera com peito desfiado e cenoura com salada de repolho                                                                                | *Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, tomate) com peito e macarrão cabelo de anjo                                                          | *Macarrão parafuso com carne moída e salada de brócolis                                                                   |         |                                                                                     |            |
| Composição nutricional<br>(Média semanal)                                              | Energia (Kcal)<br>*VR: 475 | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>65g à 77g | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>12g à 25g                                                                                                   | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>13g à 18g                                                                                                          | Ca (mg)                                                                                                                   | Fe (mg) | Vit A (mcg)                                                                         | Vit C (mg) |
|                                                                                        | 475,7 kcal                 | 71 g                                     | 17 g                                                                                                                                       | 16 g                                                                                                                                              | 98 mg                                                                                                                     | 4 mg    | 165 mcg                                                                             | 38 mg      |
| CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR |                            |                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |                                                                                                                           |         |                                                                                     |            |

\*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM 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

| BERÇÁRIO I (6-11 MESES)                   |                                                                                                              |                                                                                                                     | FEVEREIRO/2025                                                                                                                        |                                                                                                                                       |         |                                                                                                     |  |            |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| HORÁRIOS:                                 | SEGUNDA - FEIRA<br>10                                                                                        | TERÇA-FEIRA<br>11                                                                                                   | QUARTA-FEIRA<br>12                                                                                                                    | QUINTA-FEIRA<br>13                                                                                                                    |         | SEXTA-FEIRA<br>14                                                                                   |                                                                                     |            |
| Café da manhã<br>07h45min                 | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Banana em pedaços                                  | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Pera em pedaços                                           | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Banana em pedaços                                                           | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Pera em pedaços                                                             |         | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Banana em pedaços                         |                                                                                     |            |
| Almoço<br>10h30min                        | *Arroz<br>*Feijão preto<br>*Coxa ao molho<br>*Macarrão espaguete<br>*Repolho e tomate<br>*Ameixa (Sobremesa) | *Arroz<br>*Lentilha<br>*Carne suína refogada<br>*Farofa colorida<br>*Cenoura cozida e alface<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz integral<br>*Feijão preto<br>*Peixe ensopado/assado<br>*Milho verde refogado<br>*Pepino e alface<br>*Laranja bahia (Sobremesa) | *Arroz branco<br>*Feijão carioca<br>*Carne moída com molho<br>*Macarrão caseiro<br>*Cenoura, beterraba e acelga<br>*Melão (Sobremesa) |         | *Risoto com peito de frango<br>*Feijão preto<br>*Pepino, tomate e grão-de-bico<br>*Pera (Sobremesa) |                                                                                     |            |
| Lanche 13h                                | *Morango                                                                                                     | *Banana                                                                                                             | *Pera                                                                                                                                 | *Laranja bahia                                                                                                                        |         | *Melão                                                                                              |                                                                                     |            |
| Jantar<br>15h30                           | *Polenta cremosa com peixe ensopado e salada de alface picada                                                | *Macarrão penne com carne moída e salada de repolho e cenoura                                                       | *Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha e tomate) com frango e macarrão cabelo de anjo                                           | *Creme de mandioca com carne moída e beterraba cozida                                                                                 |         | *Purê de batata com carne moída e salada de repolho                                                 |                                                                                     |            |
| Composição nutricional<br>(Média semanal) | Energia (Kcal)<br>*VR: 475                                                                                   | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>65g à 77g                                                                            | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>12g à 25g                                                                                              | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>13g à 18g                                                                                              | Ca (mg) | Fe (mg)                                                                                             | Vit A (mcg)                                                                         | Vit C (mg) |
|                                           | 475,2 kcal                                                                                                   | 71 g                                                                                                                | 16 g                                                                                                                                  | 16 g                                                                                                                                  | 132 mg  | 4 mg                                                                                                | 142 mcg                                                                             | 108 mg     |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

\*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM 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

| BERÇÁRIO I (6-11 MESES)                                                                |                                                                                                                        |                                                                                                                     | FEVEREIRO/2025                                                                                                                                     |                                                                                                                               |         |                                                                                                       |  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| HORÁRIOS:                                                                              | SEGUNDA - FEIRA<br>17                                                                                                  | TERÇA-FEIRA<br>18                                                                                                   | QUARTA-FEIRA<br>19                                                                                                                                 | QUINTA-FEIRA<br>20                                                                                                            |         | SEXTA-FEIRA<br>21                                                                                     |                                                                                     |            |
| Café da manhã<br>07h45min                                                              | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Banana em pedaços                                            | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Maçã em pedaços                                           | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Banana em pedaços                                                                        | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Maçã em pedaços                                                     |         | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Banana em pedaços                           |                                                                                     |            |
| Almoço<br>10h30min                                                                     | *Arroz branco<br>*Feijão preto<br>*Vaca atolada com carne s/ osso desfiada<br>*Repolho e cenoura<br>*Mamão (Sobremesa) | *Arroz<br>*Lentilha<br>*Carne suína refogada<br>*Farofa colorida<br>*Cenoura cozida e alface<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz com cenoura<br>*Feijão preto<br>*Carne sem osso acebolada<br>*Batata ensopada c/ orégano<br>*Beterraba e couve-flor<br>*Morango (Sobremesa) | *Arroz<br>*Feijão carioca<br>*Panqueca colorida (beterraba/cenoura) com carne moída<br>*Alface e pepino<br>*Manga (Sobremesa) |         | *Risoto colorido c/ peito<br>*Feijão preto<br>*Ovos cozidos<br>*Repolho e tomate<br>*Kiwi (Sobremesa) |                                                                                     |            |
| Lanche 13h                                                                             | *Banana                                                                                                                | *Maçã                                                                                                               | *Banana                                                                                                                                            | *Ameixa                                                                                                                       |         | *Manga                                                                                                |                                                                                     |            |
| Jantar<br>15h30                                                                        | *Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, chuchu, tomate) com peito de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo    | *Carreteiro colorido com carne bovina desfiada e salada de tomate e pepino                                          | *Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, chuchu, tomate) com carne bovina desfiada e macarrão cabelo de anjo                                   | *Quirera com carne suína e salada de alface americana                                                                         |         | *Polentinha cremosa com carne moída, beterraba e repolho                                              |                                                                                     |            |
| Composição nutricional<br>(Média semanal)                                              | Energia (Kcal)<br>*VR: 475                                                                                             | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>65g à 77g                                                                            | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>12g à 25g                                                                                                           | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>13g à 18g                                                                                      | Ca (mg) | Fe (mg)                                                                                               | Vit A (mcg)                                                                         | Vit C (mg) |
|                                                                                        | 475,6 kcal                                                                                                             | 71 g                                                                                                                | 17 g                                                                                                                                               | 16 g                                                                                                                          | 129 mg  | 5 mg                                                                                                  | 168 mcg                                                                             | 79 mg      |
| CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR |                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                                                                               |         |                                                                                                       |                                                                                     |            |

\*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM 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

| BERÇÁRIO I (6-11 MESES)                   |                                                                                                                        |                                                                                                               | FEVEREIRO/2025                                                                                                         |                                          |                                                                                                                                 |         |                                                     |            |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| HORÁRIOS:                                 | SEGUNDA - FEIRA<br>24                                                                                                  | TERÇA-FEIRA<br>25                                                                                             | SABORES DA TERRA<br>QUARTA-FEIRA 26                                                                                    |                                          | QUINTA-FEIRA<br>27                                                                                                              |         | SEXTA-FEIRA<br>28                                                                                                                      |            |
| Café da manhã<br>07h45min                 | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Banana em pedaços                                            | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Maçã em pedaços                                     | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Banana em pedaços                                            |                                          | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Maçã em pedaços                                                       |         | *Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml)<br>*Banana em pedaços                                                            |            |
| Almoço<br>10h30min                        | *Arroz branco<br>*Feijão preto<br>*Vaca atolada com carne s/ osso desfiada<br>*Repolho e cenoura<br>*Mamão (Sobremesa) | *Arroz integral<br>*Lentilha<br>*Quirera com Carne suína refogada<br>*Alface e chuchu<br>*Morango (Sobremesa) | *Arroz parboilizado<br>*Feijão preto<br>*Coxa ao molho<br>*Macarrão caseiro<br>*Brócolis e repolho<br>*Uva (Sobremesa) |                                          | *Arroz branco<br>*Feijão carioca<br>*Carne moída<br>*Batata doce cozida<br>*Chuchu e abobrinha refogados<br>*Banana (Sobremesa) |         | *Risoto colorido c/ peito de frango<br>*Feijão preto<br>*Purê de batata<br>*Tomate c/ grão-de-bico<br>Brócolis<br>*Abacaxi (Sobremesa) |            |
| Lanche 13h                                | *Banana                                                                                                                | *Uva                                                                                                          | *Morango                                                                                                               |                                          | *Abacaxi                                                                                                                        |         | *Maçã                                                                                                                                  |            |
| Jantar<br>15h30                           | *Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, chuchu, tomate) com peito de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo    | *Polenta com ovo mexido e salada de repolho com cenoura                                                       | *Quirera com carne suína, salada de brócolis e chuchu                                                                  |                                          | *Sopa de lentilha com carne suína e legumes                                                                                     |         | *Macarrão penne com carne moída, salada de tomate e repolho                                                                            |            |
| Composição nutricional<br>(Média semanal) | Energia (Kcal)<br>*VR: 475                                                                                             | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>65g à 77g                                                                      | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>12g à 25g                                                                               | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>13g à 18g | Ca (mg)                                                                                                                         | Fe (mg) | Vit A (mcg)                                                                                                                            | Vit C (mg) |
|                                           | 475 kcal                                                                                                               | 70 g                                                                                                          | 18 g                                                                                                                   | 16 g                                     | 142 mg                                                                                                                          | 5 mg    | 114 mcg                                                                                                                                | 132 mg     |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

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

  
Vanessa Pan  
Nutricionista da Merenda Escolar  
CRN: 89800

\*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM 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



## 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



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 COM 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