

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)			MAIO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 05	TERÇA-FEIRA 06	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 07	QUINTA-FEIRA 08	SEXTA-FEIRA 09
Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa *Frango caipira com molho *Mix: Repolho com cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Macarrão espaguete c/ carne moída ao molho *Tomate com grão de bico *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Carne suína *Batata doce *Alface e couve flor *Banana (Sobremesa)	*Quibe assado *Café com leite (usar açúcar mascavo) *Manga (Sobremesa)	*Risoto colorido (arroz branco) *Feijão preto *Maionese de batata *Beterraba cozida e couve-flor *Melão (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Fundamental	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g
		kcal	g	g	g
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g
		kcal	g	g	g
*No lanche do dia 08, ofertar o café com leite Sem Lactose (SL) para alunos com intolerância à lactose e leite vegetal para alunos Alérgicos à Proteína do Leite de Vaca (APLV). *No lanche do dia 09, fazer o molho da maionese sem leite ou com leite SL/vegetal. CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)			MAIO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz branco *Feijão carioca *Quirera com carne suína *Alface e beterraba *Banana (sobremesa)	*Canjica cremosa com (coco e açúcar mascavo) *Bolacha de água e sal *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Frango caipira ao molho *Mandioca cozida *Pepino e brócolis *Laranja (sobremesa)	*Torta salgada (usar grão de bico na massa) sem leite com frango e legumes (brócolis, cenoura e tomate, milho e ervilha e orégano) *Leite com chocolate *Banana (Sobremesa)	*Macarronada caseira com carne moída *Milho verde espiga em pedaços cozido *MIX: Repolho roxo, couve, tomate e cenoura *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Fundamental	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g
		kcal	g	g	g
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11
		kcal	g	g	g
*No lanche do dia 13, fazer a canjica com leite SL para Intolerantes à lactose e com leite vegetal para alunos APLV. Além disso, ofertar bolacha APLV para os dois grupos de alunos. *No lanche do dia 15, ofertar o chocolate com leite SL para Intolerantes à lactose e com leite vegetal para alunos APLV. 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

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)			MAIO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 21	QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23
Lanche da tarde: 15h00min	*Farofa colorida (Carne, cenoura, couve, repolho, milho, ervilha) *Chá matte *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Carne moída ao molho *Polenta cremosa *Alface e tomate com grão de bico *Ponkan (Sobremesa)	*Bolo de abóbora sem leite (com cobertura) *Café com leite (usar açúcar mascavo) *Manga (Sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Carne bovina ao molho *Macarrão parafuso integral (alho e óleo) *Beterraba e couve-flor *Banana (Sobremesa)	*Risoto colorido (arroz branco) *Feijão preto *Maionese de mandioca *Repolho, cenoura e tomate *Uva (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Fundamental	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g
		kcal	g	g	g
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g
		kcal	g	g	g

*No lanche do dia 21, ofertar leite Sem Lactose (SL) para alunos intolerantes à lactose e leite vegetal para alunos com Alergia à Proteína do Leite (APLV).

*No lanche do dia 23, fazer o molho da maionese sem leite ou com leite Sem Lactose (SL) para alunos intolerantes à lactose e leite vegetal para alunos com Alergia à Proteína do Leite (APLV).

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

*BENTO * MONTEIRO
*OSVALDO *PEDRO

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)			MAIO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA 30
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Macarrão penne com carne moída *Alface e repolho *Banana (sobremesa)	*Sopa de legumes com carne (batata, chuchu, tomate, cenoura e brócolis) e macarrão cabelo de anjo *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Coxa ao molho *Batata doce *Acelga e brócolis *Laranja (sobremesa)	*Sanduíche (pão fatiado) com patê de frango (usar no patê tomate, cenoura e legumes disponíveis no dia, milho, ervilha e orégano) *Chá de maracujá *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Strogonoff bovino *Batata com orégano *MIX: Acelga, tomate, repolho roxo e cenoura *Mamão (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Fundamental	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g
		kcal	g	g	g
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11
		kcal	g	g	g
**Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.					
*No lanche do dia 29, fazer o patê sem derivados de leite ou usar leite SL e leite vegetal. *No lanche do dia 30, fazer o strogonoff com creme de leite SL para alunos com intolerância, e para alunos APLV, engrossar com amido de milho. CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					
 Vanessa Pan Nutricionista da Merenda Escolar CRN: 89800					


Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

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 luva 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