

BERÇÁRIO I (6-11 MESES)				MARÇO/2025				
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	QUARTA-FEIRA 05	QUINTA-FEIRA 06	SEXTA-FEIRA 07			
Café da manhã 07h45min	RECESSO	FERIADO	RECESSO	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços			
Almoço 10h30min				*Arroz branco *Feijão preto *Carne moída ao molho *Polenta cremosa *Repolho e tomate *Banana (Sobremesa)	*Risoto colorido com peito de frango desfiado *Feijão carioca *Salada de ovos *Repolho e cenoura *Morango (Sobremesa)			
Lanche 13h				*Morango	*Banana			
Jantar 15h30				*Quirera com peito de frango, cenoura e salada de repolho *Feijão preto	*Macarrão parafuso integral com carne moída e salada de repolho com tomate			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475,5 kcal	68 g	15 g	17 g	200 mg	4 mg	44 mcg	49 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)			MARÇO/2025					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14			
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Pera em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Pera em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços			
Almoço 10h30min	*Arroz branco *Feijão preto *Tilápia refogada *Polenta cremosa *Repolho com cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Feijão carioca *Carne suína refogada *Batata ensopada c/ orégano *Alface e chuchu *Manga (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe ensopado/assado *Batata doce *Pepino, alface e brócolis *Laranja bahia (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Carne moída com molho *Macarrão caseiro *Acelga, cenoura e tomate *Maçã (Sobremesa)	*Risoto colorido com coxa *Feijão preto *Purê de batata *Pepino, tomate e grão-de-bico *Abacaxi (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Morango	*Banana	*Melancia	*Abacaxi	*Melão			
Jantar 15h30	*Macarrão espaguete com carne moída e salada de cenoura cozida	*Creme de mandioca com carne bovina em cubos e beterraba cozida	*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: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475,6 kcal	68 g	17 g	16 g	242 mg	6 mg	93 mcg	64 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)			MARÇO/2025					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 19		QUINTA-FEIRA 20		SEXTA-FEIRA 21	
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maçã em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços	
Almoço 10h30min	*Arroz branco *Feijão preto *Vaca atolada com carne s/ osso desfiada *Repolho e cenoura *Morango (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Feijão carioca *Carne suína refogada *Batata ensopada c/ orégano *Alface e chuchu *Manga (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Carne sem osso acebolada *Milho verde refogado *Beterraba e couve-flor *Ameixa (Sobremesa)		*Arroz *Feijão carioca *Panqueca colorida (beterraba/cenoura) com carne moída (massa sem leite) *Alface e tomate *Kiwi (Sobremesa)		*Risoto colorido com peito de frango desfiado *Feijão preto *Ovo cozido *Repolho e tomate com grão-de-bico *Melão (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Banana	*Ameixa	*Manga		*Pera		*Kiwi	
Jantar 15h30	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, chuchu, tomate e abobrinha) com peito de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Carreteiro colorido com carne moída e salada de tomate	*Sopa de legumes/feijão (Cenoura, batata, couve flor, tomate) com carne bovina desfiada e macarrão cabelo de anjo		*Quirera com carne suína e salada de alface e pepino		*Polentinha cremosa com coxa ao molho beterraba e repolho	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475,6 kcal	71 g	17 g	15 g	256 mg	6 mg	77 mcg	77 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)			MARÇO/2025					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	QUARTA-FEIRA 26	QUINTA-FEIRA 27		SEXTA-FEIRA 28		
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maçã em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços		
Almoço 10h30min	*Arroz branco *Feijão preto *Vaca atolada com carne s/ osso desfiada *Repolho e cenoura *Morango (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão carioca *Quirera com carne suína refogada *Alface e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Lentilha *Coxa ao molho *Macarrão espaguete *Brócolis e repolho *Uva (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Carne moída *Batata doce cozida *Chuchu e abobrinha refogados *Manga (Sobremesa)		*Risoto colorido c/ peito de frango *Feijão preto *Maionese de batata *Tomate c/ grão-de-bico e brócolis *Mamão (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Banana	*Uva	*Morango	*Mamão		*Maçã		
Jantar 15h30	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, chuchu, tomate e abobrinha) com peito de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Polenta com peixe ensopado e salada de repolho com cenoura	*Quirera com carne suína, salada de brócolis e chuchu	*Creme de mandioca com carne bovina em cubos e brócolis		*Macarrão penne com carne moída, salada de tomate e repolho		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475 kcal	71 g	17 g	15 g	238 mg	6 mg	117 mcg	81 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