CARDÁPIO

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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) — 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	*Café com leite SL *Pão com doce de fruta *Banana	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min				*Risoto colorido com frango caipira *Feijão preto *Salada de repolho com tomate *Banana (Sobremesa)	*Quibe assado *Suco de maracujá *Melancia (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	**Energia (Kcal)** *VR: 493	**CHO (g)** 55% à 65% do VET 56g à 80g	**PTN (g)** 10% à 25% do VET 12g à 18g	**LPD (g)** 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	491,5 kcal	70 g	16 g	18 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	**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	
	329 kcal	48 g	12 g	12 g	

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO: ***SÃO FRANCISCO *ODILA GARCEZ**

CARDÁPIO

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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) — MARÇO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce de fruta *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Macarronada caseira com carne moída *Repolho e tomate *Melão (sobremesa)	*Torta salgada sem leite com frango e legumes (Brócolis, grão de bico, cenoura e tomate) *Chá matte *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe ensopado/assado *Guisado de abóbora *Pepino e alface *Laranja bahia (sobremesa)	*Sagu com suco de uva *Bolacha de água e sal APLV *Maçã (Sobremesa)	*Arroz *Feijão carioca *Quirera com carne suína *Beterraba e brócolis *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	**Energia (Kcal)** *VR: 493	**CHO (g)** 55% à 65% do VET 56g à 80g	**PTN (g)** 10% à 25% do VET 12g à 18g	**LPD (g)** 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	491,8 kcal	74 g	16 g	16 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	**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	
	329,6 kcal	49 g	11 g	12 g	

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO: ***SÃO FRANCISCO *ODILA GARCEZ**

CARDÁPIO

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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) — 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 SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce de fruta *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa *Carne moída com molho *Repolho e tomate *Maçã (sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Vaca atolada com carne bovina sem osso *Alface e couve-flor *Morango (sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Carne suína *Milho verde refogado *Mix (Repolho, cenoura e tomate e couve) *Banana (sobremesa)	*Bolo de cenoura sem leite com cobertura SL *Iogurte SL *Manga (sobremesa)	*Arroz colorido *Coxa assada *Maionese de batata (Sem leite) *Beterraba cozida e tomate *Melancia (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	**Energia (Kcal)** *VR: 493	**CHO (g)** 55% à 65% do VET 56g à 80g	**PTN (g)** 10% à 25% do VET 12g à 18g	**LPD (g)** 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	492,8 kcal	73 g	15 g	17 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	**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	
	329,6 kcal	49 g	10 g	11 g	

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO: ***SÃO FRANCISCO *ODILA GARCEZ**

CARDÁPIO

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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) — MARÇO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	QUARTA-FEIRA 26	QUINTA-FEIRA 27	SEXTA-FEIRA 28
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce de fruta *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Risoto colorido com frango *Acelga, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Carne moída ao mollho *Macarrão parafuso integral *Alface e brócolis *Maçã (Sobremesa)	*Sanduíche apenas com presunto (pão caseiro) *Suco de frutas vermelhas *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe ensopado/assado *Batata doce *Brócolis e chuchu *Mamão (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Estrogonofe de carne bovina (engrossar leite vegetal com amido) *Batata com orégano *Tomate com grão-de-bico e repolho *Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	**Energia (Kcal)** *VR: 493	**CHO (g)** 55% à 65% do VET 56g à 80g	**PTN (g)** 10% à 25% do VET 12g à 18g	**LPD (g)** 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	491 kcal	77 g	16 g	15 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	**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	
	329,8 kcal	49 g	12 g	11 g	

Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

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

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO: ***SÃO FRANCISCO *ODILA GARCEZ**