

BERÇÁRIO I (6-11 MESES)			NOVEMBRO/2025					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 05		QUINTA-FEIRA 06		SEXTA-FEIRA 07	
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica *Maçã em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Carne moída ao molho *Polenta cremosa *Repolho e cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne suína refogada *Mandioca cozida *Beterraba e tomate *Pêssego (Sobremesa)	*Arroz parb. c/ cenoura *Feijão preto *Lasanha de macarrão caseiro com peito *Couve-flor e brócolis orgânicos *Morango (Sobremesa)		*Arroz branco *Lentilha *Purê de batata com carne moída *Alface e tomate *Manga (Sobremesa)		*Risoto colorido com legumes *Feijão preto *MIX: Repolho, cenoura, couve, alface e tomate *Ameixa (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Pêssego	*Morango	*Banana		*Ameixa		*Manga	
Jantar 15h30	*Macarrão penne com frango e salada de alface bem fininha com tomate	*Arroz bem ensopado com carne moída e cenoura *Feijão com bastante caldo	*Sopa de lentilha/feijão (Abobrinha, batata, batata salsa, brócolis e cenoura) c/ coxa e macarrão		*Quirera c/ carne suína desfiada e cenoura, salada de repolho *Feijão com bastante caldo		*Sopa de legumes (batata salsa, batata, cenoura, couve-flor e tomate) c/ peito desfiado e macarrão	
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)
	474,6 kcal	71 g	17 g	15 g	123 mg	6 mg	74 mcg	60 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)			NOVEMBRO/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 parb. *Feijão preto *Quirera com carne suína *Tomate, pepino e repolho *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão espaguete com coxa ao molho *Alface e tomate com grão-de-bico *Melancia (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Carne suína *Farofa colorida *MIX: Chuchu, vagem, pepino e cenoura *Laranja (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne moída *Batata doce *Brócolis e Couve-flor *Maçã (Sobremesa)		*Arroz parb. E Feijão preto *Estrogonoffe de frango *Batata com orégano *MIX: Alface, tomate e repolho roxo e repolho verde *Abacaxi (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Laranja	*Banana	*Melancia	*Abacaxi		*Maçã		
Jantar 15h30	*Risoto colorido com frango e feijão e salada de repolho	*Sopa de legumes (batata, cenoura, brócolis, abobrinha, couve-flor, batata salsa e tomate) carne bovina e macarrão	*Polenta cremosa com coxa ao molho e salada de alface picada e tomate	*Caldo de mandioca com carne suína e legumes		*Macarrão parafuso integral com carne moída e salada de 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	67 g	17 g	17 g	92 mg	4 mg	89 mcg	39 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)			NOVEMBRO/2025					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	QUARTA-FEIRA 19 Aniversário do Município	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 *Banana em pedaços	FERIADO		FERIADO		
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Tilápia refogada *Polenta cremosa *Tomate e cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Macarrão parafuso com carne bovina em cubos ao molho *Alface, beterraba e brócolis *Pera (Sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão carioca *Maionese ou purê de batata *Repolho, alface e tomate *Manga (Sobremesa)	FERIADO		FERIADO		
Lanche 13h	*Banana	*Manga	*Pera	FERIADO		FERIADO		
Jantar 15h30	*Macarrão espaguete com frango ao molho e salada de alface bem fininha com tomate	*Arroz bem ensopado com carne moída e cenoura *Feijão com bastante caldo	*Sopa de legumes com frango	FERIADO		FERIADO		
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)
	474,5 kcal	75 g	16 g	14 g	184 mg	8 mg	52 mcg	177 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)			NOVEMBRO/2025					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 26		QUINTA-FEIRA 27		SEXTA-FEIRA 28	
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica *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 parb. *Feijão preto *Quirera com peito de frango *Repolho e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Batata com carne moída ao molho *Repolho roxo, pepino e alface *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Carne bovina refogada *Batata doce assada/cozida *Alface e repolho orgânicos *Morango (Sobremesa)		*Arroz branco *Feijão carioca *Tilápia assada/ensopada com legumes *Farofa colorida com couve *Brócolis e couve flor *Abacaxi (Sobremesa)		*Arroz branco *Feijão preto *Panqueca sem leite (massa de beterraba/ cenoura) com carne moída *Alface, pepino e tomate *Mamão (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Morango	*Melancia	*Banana		*Maçã		*Abacaxi	
Jantar 15h30	*Caldo de mandioca com carne suína e legumes	*Risoto colorido com frango e feijão e salada de repolho	*Polenta cremosa com peixe ao molho e salada de alface picada e tomate		*Macarrão parafuso/caseiro com carne moída e salada de tomate		*Sopa de legumes (batata, cenoura, brócolis, abobrinha, couve-flor, batata salsa e tomate) frango e macarrão	
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)
	474,4 kcal	70 g	17 g	16 g	133 mg	6 mg	148 mcg	91 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