

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			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 SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce orgânico *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 *Alface, couve e tomate com grão de bico *Banana (Sobremesa)	*Macarrão caseiro com frango caipira *Mix: Repolho com cenoura e tomate *Melancia (Sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão carioca *Carne suína *Mandioca cozida *Brócolis e couve-flor orgânicos *Pêssego (Sobremesa)	*Quibe assado *Suco de morango *Banana (Sobremesa)	*Risoto colorido (arroz branco) *Maionese de batata (usar leite SL) *Beterraba cozida e chuchu *Manga (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	
	493,2 kcal	76 g	14 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	
	328,6 kcal	49 g	9 g	12 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

NOVEMBRO/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 de legumes com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão de legumes com doce *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão de legumes com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Macarrão espaguete com carne moída *Alface, pepino e cenoura *Banana (sobremesa)	*Torta salgada (SEM LEITE) com frango cremoso e legumes (Brócolis, couve-flor, cenoura, espinafre) *Chá de cidreira/hortelã *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integ. e feijão preto *Frango caipira ao molho *Batata doce caramelizada *Brócolis e couve-flor *Banana (sobremesa)	*Bolo de cuca royal (SEM LEITE) *Iogurte Sem Lactose (Vitamina de leite SL e frutas vermelhas) *Mamão (Sobremesa)	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho roxo, vagem, espinafre, tomate e cenoura *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493,5 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 71 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 15 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 19 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,3 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 47 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			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 SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce orgânico *Banana	FERIADO	FERIADO
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz parb. *Lentilha *Polenta cremosa *Coxa ao molho *Brócolis, couve-flor e cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Estrogonofe bovino (usar creme de leite SL) *Batata cozida c/ orégano *Repolho, tomate e couve *Laranja (Sobremesa)	*Pizza mista (queijo SL, presunto, frango, milho, ervilha, tomate e orégano) *Suco de uva *Açaí com banana, morango e leite em pó SL (Sobremesa)	FERIADO	FERIADO
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	
	492,5 kcal	76 g	17 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	
	330 kcal	48 g	11 g	12 g	

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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			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 SL c/ chocolate 50% *Pão de legumes com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão de legumes com doce *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão de legumes com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Macarrão penne c/ carne bovina em cubos ao molho *Mix: Alface, cenoura, repolho verde e roxo e tomate *Banana (sobremesa)	*Canjica (açúcar mascavo caramelizado, LEITE SL) *Bolacha caseira SL e salgada SL *Melancia (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão preto *Tilápia frita/assada *Farofa colorida c/espinafre *Alface e repolho org. *Melão (sobremesa)	*Quirera com coxa *Brócolis, couve-flor e pepino *Maçã (Sobremesa)	*Buraco quente (pão francês) *Suco de maracujá *Manga (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	 Vanessa Pan Nutricionista da Merenda Escolar CRN: 89800
	493,2 kcal	72 g	16 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 kcal	47 g	11 g	12 g	

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

***SÃO FRANCISCO *ODILA GARCEZ**