

BERÇÁRIO I (6-11 MESES)			OUTUBRO/2025					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 01		QUINTA-FEIRA 02		SEXTA-FEIRA 03	
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 *Coxa ao molho *Polenta cremosa *Repolho e cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Batata com carne moída ao molho *Alface e tomate *Laranja (Sobremesa)	*Arroz parb. c/ cenoura *Feijão preto *Peito desfiado com molho *Macarrão caseiro *Couve-flor e brócolis orgânicos *Pera (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne suína refogada *Mandioca *Beterraba e tomate *Melão (Sobremesa)		*Risoto colorido com peito de frango desfiado *Feijão preto *MIX: Repolho, cenoura, couve e tomate *Manga (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Laranja	*Pera	*Banana		*Manga		*Melão	
Jantar 15h30	*Macarrão parafuso integral com carne moída e salada de alface bem fininha com tomate	*Quirera c/ carne suína desfiada e cenoura, salada de repolho *Feijão com bastante caldo	*Sopa de lentilha/feijão (batata, batata salsa, abobrinha, cenoura) c/ coxa e macarrão		*Arroz bem ensopado com carne moída e cenoura *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 kcal	68 g	16 g	16 g	198 mg	5 mg	95 mcg	63 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)			OUTUBRO/2025					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 06	TERÇA-FEIRA 07	QUARTA-FEIRA 08	QUINTA-FEIRA 09	SEXTA-FEIRA 10			
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 e repolho *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão espaguete integral com carne moída *Alface e tomate com grão-de-bico *Melancia (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Carne suína *Farofa c/ espinafre *Alface e cenoura *Kiwi (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Coxa refogada *Batata doce *Brócolis e Couve-flor *Maçã (Sobremesa)	*Risoto colorido com frango *Feijão preto *Maionese/purê de batata *MIX: tomate e repolho roxo *Abacaxi (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Kiwi	*Banana	*Melancia	*Abacaxi	*Manga			
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 penne 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)
	474,8 kcal	71 g	15 g	16 g	224 mg	5 mg	147 mcg	76 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)			OUTUBRO/2025					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 13	TERÇA-FEIRA 14	QUARTA-FEIRA 15		QUINTA-FEIRA 16		SEXTA-FEIRA 17	
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maçã em pedaços	FERIADO		*Leite materno ou fórmula infantil específica *Maçã em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Tilápia refogada *Polenta cremosa *Tomate e cenoura *Uva (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Escondidinho de mandioca com carne moída *Couve-flor e brócolis *Banana (Sobremesa)	FERIADO		*Arroz parb. *Feijão carioca *Macarrão parafuso com coxa ao molho *Beterraba e alface *Manga (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão preto *Strogonoff c/ carne bovina *Batata com orégano *MIX: Repolho, couve, tomate e cenoura *Pera (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Banana	*Maçã	FERIADO		*Pera		*Uva	
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	FERIADO		*Sopa de lentilha/feijão (batata inglesa, batata salsa, batata doce, cenoura, abobrinha) c/ coxa e macarrão		*Quirera c/ carne suína desfiada e cenoura com salada de 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)
	476,2 kcal	73 mg	16 mg	15 mg	236 mg	7 mg	98 mcg	71 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)			OUTUBRO/2025					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 20	TERÇA-FEIRA 21	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 22	QUINTA-FEIRA 23		SEXTA-FEIRA 24		
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 em cubos *Repolho e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Panqueca sem leite (massa de beterraba/ cenoura) com carne moída *Brócolis e couve flor *Abacaxi (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Macarronada caseira com peito de frango *Alface e repolho orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne bovina refogada *Batata doce assada/cozida *Repolho roxo e alface *Maçã (Sobremesa)		*Risoto colorido com frango *Feijão preto *Maionese/purê batata *Tomate e repolho com cenoura *Melancia (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Maçã	*Banana	*Abacaxi	*Melancia		*Mamão		
Jantar 15h30	*Caldo de mandioca com carne suína e legumes	*Risoto colorido com frango e feijão e salada de repolho	*Polenta cremosa com coxa ao molho e salada de alface picada e tomate	*Macarrão parafuso 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)
	476 kcal	72 g	17 g	15 g	231 mg	7 mg	114 mcg	89 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

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

*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)			OUTUBRO/2025					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 27	TERÇA-FEIRA 28	QUARTA-FEIRA 29	QUINTA-FEIRA 30		SEXTA-FEIRA 31		
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	*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 suína *Farofa colorida *Tomate e alface *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão espaguete com carne moída *Repolho e beterraba cozida *Morango (Sobremesa)	*Arroz parb. c/ cenoura *Feijão preto *Tilápia assada *Batata com orégano *Alface e couve-flor *Ameixa (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne bovina ao molho *Legumes refogados (Cenoura, Abobrinha e batata salsa) *Repolho e beterraba cozida *Manga (Sobremesa)		*Risoto colorido com coxa *Feijão preto *MIX: Repolho, cenoura, couve e tomate *Maçã (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Banana	*Ameixa	*Morango	*Maçã		*Manga		
Jantar 15h00	*Canja com carne bovina desfiada com cenoura, batata, abobrinha, couve-flor e biju	*Quirera com peito desfiado e cenoura	*Arroz bem ensopado com carne moída e cenoura *Feijão com bastante caldo	*Polenta cremosa com coxa ao molho e salada de alface picada e 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)
	475 kcal	70 g	17 g	15 g	231 mg	6 mg	51 mcg	87 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 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

*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