

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			SETEMBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 03	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Polenta cremosa *Carne moída com molho	*Arroz parb. *Lentilha	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto	*Quibe assado *Chá ou suco de maracujá (usar açúcar mascavo)	*Risoto colorido (arroz branco)
Lanche da tarde: 15h00min	*Mix: Repolho com cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Macarrão caseiro com frango caipira *Alface e tomate com grão de bico *Melancia (Sobremesa)	*Carne suína *Mandioca cozida *Brócolis e couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Manga (Sobremesa)	*Feijão preto *Maionese de batata *Beterraba cozida e brócolis *Melão (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	
	492,2 kcal	72 g	15 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	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

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			SETEMBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 08	TERÇA-FEIRA 09	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão parafuso integral com frango caipira	*Torta salgada com peito de frango cremoso e legumes (Brócolis, couve- flor, cenoura, espinafre)	*Arroz integral *Feijão preto *Carne moída refogada	*Cereal matinal e iogurte *Bolacha integral *Maçã (Sobremesa)	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho roxo e verde, acelga, espinafre, tomate e cenoura
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface e cenoura *Banana (sobremesa)	*Chá matte *Banana (Sobremesa)	*Batata doce *Brócolis e couve-flor *Laranja (sobremesa)		*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	
	492,4 kcal	75 g	15 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	
	327,8 kcal	47 g	11 g	12 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			SETEMBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 17	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Polenta cremosa *Coxa ao molho *Alface e repolho orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Bolo de Mandioca (com calda e coco) *Café com leite *Manga (Sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Lasanha de macarrão caseiro com peito de frango *Brócolis, couve-flor *Melancia (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Legumes refogados (batata salsa, abobrinha, cenoura) *Peixe ensopado *Beterraba e tomate *Pera (Sobremesa)	*Arroz branco *Estrogonofe bovino *Batata cozida c/ orégano *Repolho, tomate, cenoura e couve *Melancia (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 494,8 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 71 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 17 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 328,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 46 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

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			SETEMBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Macarrão espaguete *Carne moída *Alface e repolho	*Quirera com carne bovina *Feijão preto *Brócolis e couve-flor *Maçã (Sobremesa)	*Sanduíche (pão fatiado) com frango, alface e tomate, milho e ervilha *Suco de frutas vermelha *Morango (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada *Batata doce cozida *MIX: Acelga, cenoura e tomate *Abacaxi (sobremesa)	*Farofa colorida (Ovo, Milho, ervilha, cenoura, repolho verde e roxo, couve e tempero verde) *Chá matte *Mamão (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (sobremesa)				
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493,8 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 78 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 15 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 15 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 327,6 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 11 g	


Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR



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