# CARDÁPIO

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

## ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - APLV

## BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS) — OUTUBRO/2026

| HORÁRIOS: | SEGUNDA - FEIRA 05 | TERÇA-FEIRA 06 | QUARTA-FEIRA 07 SABORES DA TERRA | QUINTA-FEIRA 08 | SEXTA-FEIRA 09 |
|---|---|---|---|---|---|
| Café da manhã 07h45min | *Suco de uva integral<br>*Banana<br>*Pão de legumes com ovos mexidos | *Leite vegetal c/ uva passa e cacau<br>*Maçã em pedaços<br>*Pão de legumes com doce sem açúcar | *Batida com leite vegetal, uva passa, banana e cereal matinal<br>*Banana<br>*Pão de legumes com patê de frango/peixe sem leite | *Leite vegetal com maçã (aquecido)<br>*Banana<br>*Pão de legumes com doce sem açúcar | *Batida com leite vegetal, uva passa, banana e cereal matinal<br>*Maçã em pedaços<br>*Bolo de chocolate sem leite |
| Almoço 10h30min | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Polenta<br>*Carne moída<br>*Repolho, cenoura e tomate<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz branco<br>*Lentilha<br>*Batata com orégano<br>*Carne suína refogada<br>*Tomate com grão-de-bico<br>*Manga (Sobremesa) | *Arroz com cenoura<br>*Feijão preto<br>*Macarrão caseiro com coxa ao molho<br>*Alface e brócolis orgânicos<br>*Laranja (Sobremesa) | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Batata doce<br>*Ovo cozido/omelete<br>*Alface e couve-flor orgânicos<br>*Ameixa (Sobremesa) | *Arroz branco<br>*Feijão preto<br>*Farofa colorida com couve<br>*Peito em tiras ao molho<br>*MIX: Repolho, cenoura e tomate<br>*Melão (Sobremesa) |
| Lanche 13h | *Laranja | *Morango | *Manga | *Melão | *Banana |
| Jantar 15h30min | *Risoto de carne moída e legumes<br>*Feijão com bastante caldo | *Sopa de legumes (batata, cenoura, batata salsa, abobrinha e tomate) carne bovina e macarrão | *Caldo de mandioca com carne suína, salada de tomate | *Macarrão penne com frango desfiado e salada de alface bem fininha com tomate | *Quirera c/ carne suína e cenoura, salada de repolho<br>*Feijão com bastante caldo |

| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) *VR: 708 | **CHO (g)** 55% à 65% do VET 97g à 115g | **PTN (g)** 10% à 15% do VET 18g à 27g | **LPD (g)** 25% à 35% do VET 20g à 28g | **Ca** (mg) | **Fe** (mg) | **Vit A** (mcg) | **Vit C** (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 687,6 kcal | 98 g | 23 g | 20 g | 61 mg | 3 mg | 94 mcg | 38 mg |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por torta salgada e suco, bolo sem açúcar e mousse de banana e cacau podendo escolher qual dia será feito a troca.

*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

# CARDÁPIO

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

## ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - APLV

## BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS) — OUTUBRO/2026

| HORÁRIOS: | SEGUNDA - FEIRA 12 | TERÇA-FEIRA 13 | QUARTA-FEIRA 14 | QUINTA-FEIRA 15 | SEXTA-FEIRA 16 |
|---|---|---|---|---|---|
| Café da manhã 07h45min | *Feriado | *Recesso | *Batida com leite vegetal, uva passa, banana e cereal matinal<br>*Banana<br>*Pão de legumes com patê de frango/peixe sem leite | *Leite vegetal com maçã (aquecido)<br>*Banana<br>*Pão de legumes com doce sem açúcar | *Batida com leite vegetal, uva passa, banana e cereal matinal<br>*Maçã em pedaços<br>*Bolo de fubá sem leite |
| Almoço 10h30min | *Feriado | *Recesso | *Arroz integral<br>*Feijão preto<br>*Macarrão parafuso com carne moída ao molho<br>*Beterraba e brócolis<br>*Melancia (Sobremesa) | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Quirera com carne suína<br>*Alface e couve-flor<br>*Banana (Sobremesa) | *Risoto colorido (coxa + peito)<br>*Feijão preto<br>*Maionese de batata (SEM LEITE)<br>*Repolho, cenoura, tomate e espinafre<br>*Maçã (Sobremesa) |
| Lanche 13h | *Feriado | *Recesso | *Banana | *Maçã | *Melancia |
| Jantar 15h30min | *Feriado | *Recesso | *Polenta cremosa com carne moída e salada de alface picada e tomate | *Conferir cardápio exclusivo de DIA DAS CRIANÇAS, e fazer a preparação específica para alérgia ao leite | *Conferir cardápio exclusivo de DIA DAS CRIANÇAS, e fazer a preparação específica para alérgia ao leite |

| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) *VR: 708 | **CHO (g)** 55% à 65% do VET 97g à 115g | **PTN (g)** 10% à 15% do VET 18g à 27g | **LPD (g)** 25% à 35% do VET 20g à 28g | **Ca** (mg) | **Fe** (mg) | **Vit A** (mcg) | **Vit C** (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 732,48 kcal | 104 g | 27 g | 21 g | 70 mg | 4 mg | 69 mcg | 43 mg |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por bolo s/ açúcar + suco e pão de queijo e suco, podendo escolher qual dia será feito a troca.

*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

# CARDÁPIO

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

## ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - APLV

## BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS) — OUTUBRO/2026

| HORÁRIOS: | SEGUNDA - FEIRA 19 | TERÇA-FEIRA 20 | QUARTA-FEIRA 21 SABORES DA TERRA | QUINTA-FEIRA 22 | SEXTA-FEIRA 23 |
|---|---|---|---|---|---|
| Café da manhã 07h45min | *Suco de uva integral<br>*Banana<br>*Pão de legumes com ovos mexidos | *Leite vegetal c/ uva passa e cacau<br>*Maçã em pedaços<br>*Pão de legumes com doce sem açúcar | *Batida com leite vegetal, uva passa, banana e cereal matinal<br>*Banana<br>*Pão de legumes com patê de frango/peixe sem leite | *Leite vegetal com maçã (aquecido)<br>*Banana<br>*Pão de legumes com doce sem açúcar | *Batida com leite vegetal, uva passa, banana e cereal matinal<br>*Maçã em pedaços<br>*Bolo de cenoura sem leite |
| Almoço 10h30min | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Polenta cremosa<br>*Coxa ao molho<br>*Cenoura e tomate com grão-de-bico<br>*Morango (Sobremesa) | *Arroz branco<br>*Lentilha<br>*Batata ao molho com peito desfiado ao molho<br>*Repolho verde e roxo, cenoura e tomate<br>*Manga (Sobremesa) | *Arroz com cenoura<br>*Feijão preto<br>*Batata doce<br>*Carne em iscas acebolada<br>*Alface e couve-flor orgânicos<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Farofa colorida (brócolis, cenoura, repolho e ovo)<br>*Tilápia assada<br>*Brócolis org. e tomate<br>*Pera (Sobremesa) | *Arroz branco<br>*Feijão preto<br>*Panqueca sem leite (massa de beterraba e cenoura) com carne moída<br>*Alface e repolho orgânicos<br>*Melão (Sobremesa) |
| Lanche 13h | *Melão | *Banana | *Pera | *Manga | *Morango |
| Jantar 15h30min | *Risoto de carne moída e legumes<br>*Feijão com bastante caldo | *Sopa de legumes (batata, cenoura, batata salsa e tomate) carne bovina e macarrão cab. de anjo | *Macarrão espaguete com frango desfiado e salada de alface em fininha com tomate | *Sopa de lentilha/feijão (abobrinha, Batata, Batata salsa e brócolis) com coxa e macarrão cab. de anjo | *Quirera c/ carne suína e cenoura, salada de repolho<br>*Feijão com bastante caldo |

| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) *VR: 708 | **CHO (g)** 55% à 65% do VET 97g à 115g | **PTN (g)** 10% à 15% do VET 18g à 27g | **LPD (g)** 25% à 35% do VET 20g à 28g | **Ca** (mg) | **Fe** (mg) | **Vit A** (mcg) | **Vit C** (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 700,14 kcal | 100 g | 24 g | 21 g | 55 mg | 3 mg | 105 mcg | 35 mg |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeição do Jantar podem ser trocadas por esfirra e suco e bolo sem açúcar e mousse de banana e cacau, podendo escolher qual dia será feito a troca.

*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

# CARDÁPIO

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

## ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - APLV

## BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS) — OUTUBRO/2026

| HORÁRIOS: | SEGUNDA - FEIRA 26 | TERÇA-FEIRA 27 | QUARTA-FEIRA 28 | QUINTA-FEIRA 29 | SEXTA-FEIRA 30 |
|---|---|---|---|---|---|
| Café da manhã 07h45min | *Suco de uva integral<br>*Banana<br>*Pão de legumes com ovos mexidos | *Leite vegetal c/ uva passa e cacau<br>*Maçã em pedaços<br>*Pão de legumes com doce sem açúcar | *Batida com leite vegetal, uva passa, banana e cereal matinal<br>*Banana<br>*Pão de legumes com patê de frango/peixe sem leite | *Leite vegetal com maçã (aquecido)<br>*Banana<br>*Pão de legumes com doce sem açúcar | *Batida com leite vegetal, uva passa, banana e cereal matinal<br>*Maçã em pedaços<br>*Bolo de laranja sem leite |
| Almoço 10h30min | *Arroz parb.<br>*Feijão preto<br>*Quirera<br>*Carne em iscas ao molho<br>*Tomate e beterraba cozida<br>*Morango (Sobremesa) | *Arroz branco<br>*Feijão carioca<br>*Macarrão espag. integral com carne moída ao molho<br>*Repolho, espinafre, cenoura e tomate<br>*Maçã (Sobremesa) | *Arroz integral<br>*Feijão preto<br>*Purê de batata (LEITE VEGETAL)<br>*Tilápia assada/refogada<br>*Couve-flor e beterraba cozida<br>*Mamão (Sobremesa) | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Guisado de abóbora<br>*Coxa ao molho<br>*Brócolis e alface<br>*Banana (Sobremesa) | *Risoto colorido (coxa + peito)<br>*Feijão preto<br>*Maionese de mandioca (LEITE VEGETAL)<br>*Tomate e pepino<br>*Laranja (Sobremesa) |
| Lanche 13h | *Maçã | *Banana | *Laranja | *Mamão papaia | *Melancia |
| Jantar 15h30min | *Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, batata salsa e tomate) carne de frango e macarrão | *Carreteiro ensopado com carne bovina e feijão e salada de repolho | *Polenta cremosa com frango e salada de alface picada e tomate | *Sopa de legumes (batata, cenoura, batata salsa, chuchu e tomate) carne de frango e macarrão cab. de anjo | *Macarrão parafuso com carne moída em tiras e salada de tomate |

| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) *VR: 708 | CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g | PTN (g) 10% à 15% do VET 18g à 27g | LPD (g) 25% à 35% do VET 20g à 28g | Ca (mg) | Fe (mg) | Vit A (mcg) | Vit C (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 723,62 kcal | 102 g | 24 g | 22 g | 68 mg | 4 mg | 74 mcg | 42 mg |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por quibe e suco, bolo sem açúcar e suco, podendo escolher qual dia será feito a troca.

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

Vanessa Pan
Nutricionista do 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