CARDÁPIO

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

ALERGIA AO OVO

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 *Banana *Pão de legumes com requeijão	*Leite com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com requeijão	*Iogurte *Banana *Pão de legumes com patê de frango ou peixe	*Leite com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes c/ requeijão	*Iogurte com cereal matinal *Maçã em pedaços *Pão de legumes com doce de frutas
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Polenta *Carne moída *Repolho, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Batata com orégano *Carne suína refogada *Tomate com grão-de-bico *Manga (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Macarrão DE ARROZ com coxa ao molho *Alface e brócolis orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Batata doce *Carne moída *Alface e couve-flor orgânicos *Ameixa (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Farofa colorida com couve *Peito em tiras ao molho *MIX: Repolho, cenoura e tomate *Melão (Sobremesa)
Lanche 13h	*Laranja	*Morango	*Manga	*Melão	*Banana
Jantar 15h30min	*Risoto de carne moída e legumes *Feijão com bastante caldo	*Sopa de legumes (batata, cenoura, batata salsa, abobrinha e tomate) carne bovina e macarrão de ARROZ	*Caldo de mandioca com carne suína, salada de tomate	*Macarrão de ARROZ com frango desfiado e salada de alface bem fininha com tomate	*Quirera c/ carne suína e cenoura, salada de repolho *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)
	684,81 kcal	100 g	21 g	23 g	140 mg	2 mg	114 mcg	37 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, ou bolo sem açúcar e mousse de banana e cacau podendo escolher qual dia será feita 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 AO OVO

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	*Iogurte *Banana *Pão de legumes com patê de frango ou peixe	*Leite com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes c/ requeijão	*Iogurte com cereal matinal *Maçã em pedaços *Pão de legumes com doce de frutas
Almoço 10h30min	*Feriado	*Recesso	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão DE ARROZ com carne moída ao molho *Beterraba e brócolis *Melancia (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Quirera com carne suína *Alface e couve-flor *Banana (Sobremesa)	*Risoto colorido (coxa + peito) *Feijão preto *Maionese de batata (CREME SEM OVOS) *Repolho, cenoura, tomate e espinafre *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 SEM OVO	*Conferir cardápio exclusivo de DIA DAS CRIANÇAS, e fazer a preparação específica SEM OVO

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)
	725,94 kcal	108 g	24 g	23 g	155 mg	4 mg	86,81 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 AO OVO

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 *Banana *Pão de legumes com requeijão	*Leite com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com requeijão	*Iogurte *Banana *Pão de legumes com patê de frango ou peixe	*Leite com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes c/ requeijão	*Iogurte com cereal matinal *Maçã em pedaços *Cookie
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Polenta cremosa *Coxa ao molho *Cenoura e tomate com grão-de-bico *Morango (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Batata ao molho com peito desfiado ao molho *Repolho verde e roxo, cenoura e tomate *Manga (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne em iscas acebolada *Alface e couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Farofa colorida (brócolis, cenoura, repolho SEM OVO) *Tilápia assada *Brócolis org. e tomate *Laranja (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Panqueca SEM OVOS (massa de beterraba e cenoura) com carne moída *Alface e repolho orgânicos *Melão (Sobremesa)
Lanche 13h	*Melão	*Banana	*Pera	*Manga	*Morango
Jantar 15h30min	*Risoto de carne moída e legumes *Feijão com bastante caldo	*Sopa de legumes (batata, cenoura, batata salsa e tomate) carne bovina e macarrão de ARROZ	*Macarrão DE ARROZ 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 de ARROZ	*Quirera c/ carne suína e cenoura, salada de repolho *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)
	675,20 kcal	101 g	21 g	22 g	143 mg	3 mg	123 mcg	35 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 esfirra e suco ou 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 AO OVO

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 *Banana *Pão de legumes com requeijão	*Leite com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com requeijão	*Iogurte *Banana *Pão de legumes com patê de frango ou peixe	*Leite com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes c/ requeijão	*Iogurte com cereal matinal *Maçã em pedaços *Cookie
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Quirera *Carne em iscas ao molho *Tomate e beterraba cozida *Morango (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão DE ARROZ com carne moída ao molho *Repolho, espinafre, cenoura e tomate *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Purê de batata *Tilápia assada/refogada *Couve-flor e beterraba cozida *Mamão (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Guisado de abóbora *Coxa ao molho *Brócolis e alface *Banana (Sobremesa)	*Risoto colorido (coxa + peito) *Feijão preto *Maionese de mandioca (CREME SEM OVOS) *Tomate e pepino *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 de arroz	*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 de ARROZ	*Macarrão DE ARROZ 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)
	679,74 kcal	101 g	21 g	23 g	156 mg	4 mg	83 mg	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 quibe e suco, bolo sem açúcar e suco, podendo escolher qual dia será feito a troca.

Vanessa Pan
Nutricionista do Mercado Escolar
CRN: 99808

*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