

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 ovos mexidos	*Leite com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana *Pão de legumes com patê de frango ou peixe	*Leite com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes com requeijão		*Iogurte com cereal matinal *Maçã em pedaços *Bolo de chocolate sem leite		
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 caseiro com coxa ao molho *Alface e brócolis orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca * Batata doce *Ovo cozido/omelete *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	*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 *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)
	696,4 kcal	101 g	22 g	24 g	153 mg	3 mg	181 mcg	48 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

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 com requeijão		*Iogurte com cereal matinal *Maçã em pedaços *Bolo de fubá sem leite		
Almoço 10h30min	*Feriado	*Recesso	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão parafuso 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 *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		*Conferir cardápio exclusivo de DIA DAS CRIANÇAS		
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)
	702,58 kcal	103 g	22 g	24 g	154 mg	4 mg	70 mcg	31 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, 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

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 ovos mexidos	*Leite com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana *Pão de legumes com patê de frango ou peixe	*Leite com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes com requeijão		*Iogurte com cereal matinal *Maçã em pedaços *Bolo de cenoura sem leite		
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 e ovo) *Tilápia assada *Brócolis org. e tomate *Pera (Sobremesa)		*Arroz branco *Feijão preto *Panqueca sem leite (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 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 *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)
	679,76 kcal	103 g	21 g	22 g	141mg	3 mg	131 mcg	39 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

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 ovos mexidos	*Leite com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana *Pão de legumes com patê de frango ou peixe	*Leite com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes com requeijão		*Iogurte com cereal matinal *Maçã em pedaços *Bolo de laranja sem leite		
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Quirera *Carne em iscas ao molho *Tomate e beterraba cozida *Morango (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão espag. integral 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 *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	*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)
	716,85 kcal	107 g	21 g	24 g	152 mg	3 mg	94 mcg	40 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 Pini
Nutricionista da Educação 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

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



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

Cardápio exclusivo DIA DAS CRIANÇAS (CMEIS)				
Datas	Anjo da Guarda	Criança Feliz	Izabel	Mana
Quinta – feira 08/10	*Pastel (carne moída) *Suco de uva *Açaí com morango, banana e leite em pó	*Pastel (carne moída) *Suco de uva *Açaí com morango, banana e leite em pó	*Pastel (carne moída) *Suco de uva *Açaí com morango, banana e leite em pó	*Pastel (carne moída) *Suco de uva *Açaí com morango, banana e leite em pó
Quinta – feira 09/10	*Pizza (Frango desfiado, queijo, milho, ervilha tomate e orégano) *Suco 200ml *Picolé *Bolo de Melancia		Almoço - Carne no disco com legumes, maionese, arroz, saladas e fruta	*Pizza (Frango desfiado, queijo, milho, ervilha tomate e orégano) *Suco 200 ml *Picolé *Bolo de Melancia
			Lanche de tarde - Pão de queijo e suco 200ml *Picolé *Bolo de Melancia	
Quinta – feira 14/10		*Pizza (Frango desfiado, queijo, milho, ervilha tomate e orégano) *Suco 200ml *Picolé *Bolo de Melancia		

*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