

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CRECHE: BERÇARIO (6 a 12 meses) - Período Integral

DEPARTAMENTO DE MERENDA ESCOLAR

MÊS: FEVEREIRO/2023

<p><u>06- Segunda Feira</u> Café da manhã 08:00 Vitamina de mamão com aveia e leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Arroz, feijão, carne bovina com batata, suco de morango. Lanche 01- 14:00 Canja de galinha Lanche 02- 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>	<p><u>07- Terça Feira</u> Café da manhã 08:00 Mingau de aveia Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Quirerinha de milho, carne suína de panela desfiada, legumes cozidos e amassados, chá de ervas (cidreira) Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes e carne Lanche 02 - 15:30 Leite, e fruta</p>	<p><u>08- Quarta feira</u> Café da manhã 08:00 Papinha de pão com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Macarrão caseiro á bolonhesa, abobrinha amassada, e suco de maracujá. Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha Lanche 02 - 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>	<p><u>09- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Mingau de amido com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Risoto com frango, batata, refogado de chuchu e cenoura, chá de erva doce. Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de batata com carne Lanche 02- 15:30 Leite, e fruta</p>	<p><u>10- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Papinha de biscoito com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Arroz, feijão, carne moída refogada, cenoura amassada, e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de lentilha com macarrão Lanche 02- 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>
<p><u>13- Segunda Feira</u> Café da manhã 08:00 Vitamina de banana com aveia e leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Arroz, feijão, mandioca, carne moída, e acelga, e suco de morango. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>	<p><u>14- Terça Feira</u> Café da manhã 08:00 Mingau de aveia Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Polenta cremosa, frango em molho desfiado, refogado de repolho, e chá de ervas Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes e carne Lanche 02 - 15:30 Leite, e fruta</p>	<p><u>15- Quarta feira</u> Café da manhã 08:00 Papinha de pão com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Purê de batata, carne bovina desfiada com molho, abobrinha amassada, e suco de maracujá. Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha Lanche 02 - 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>	<p><u>16- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Mingau de amido com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Arroz, carne bovina desfiada purê de batata, chuchu, e chá de erva doce. Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de batata com carne Lanche 02- 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>	<p><u>17- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Papinha de biscoito com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Mandioca amassada, frango desfiado com molho, cenoura amassada, e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de lentilha com macarrão Lanche 02- 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>



<p><u>20- Segunda Feira</u></p> <p>RECESSO</p>	<p><u>21- Terça Feira</u></p> <p>FERIADO</p>	<p><u>22- Quarta feira</u></p> <p>RECESSO</p>	<p><u>23- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Mingau de amido com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Risoto, abobrinha amassada, e chá de erva doce. Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de batata com carne Lanche 02- 15:30 Leite, e fruta</p>	<p><u>24- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Papinha de biscoito com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Arroz, feijão, carne bovina desfiada, legumes amassados, e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de lentilha com macarrão Lanche 02- 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>
<p><u>27- Segunda Feira</u> Café da manhã 08:00 Vitamina de banana com aveia e leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Arroz, feijão, mandioca, carne bovina desfiada, couve flor amassada, e suco de morango. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>	<p><u>28- Terça Feira</u> Café da manhã 08:00 Mingau de aveia Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Polenta cremosa, frango desfiado em molho, legumes cozidos e amassados, chá de ervas (cidreira) Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes e carne Lanche 02 - 15:30 Leite, e fruta</p>			

- Consistência das preparações: papa, purê, alimentos amassados, raspados ou picados. Carne e frango desfiado. Pão e biscoito amolecido.
- Não acrescentar sal e açúcar nas preparações.
- As frutas, legumes e verduras podem variar conforme a maturação e a disponibilidade.
- Oferecer água durante todo o dia.
- Fórmula infantil: 210 ml de água para 7 colheres medida.
- É permitido inverter os dias da semana em caso de necessidade.
- Cardápio sujeito a alterações, conforme disponibilidade dos alimentos e autorização da nutricionista.



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 1° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 501,2										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
73,2	11,9	10,7	-	317,6	34	171	8,3	56,6	2,07	-

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 488,6										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
72,1	12,3	11,5	-	325,1	40,5	191,5	7,9	58,6	2,2	-

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 477,8										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
76,6	11,4	10,5	-	333,4	41,1	192,2	8,1	57,9	2,06	-

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 477,5										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
71,8	12,2	9,6	-	312,2	42,3	188,8	8,05	57,6	2,11	-

KARINA MICHELON
NUTRICIONISTA
CRN: 8° 3562