



CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR
CARDÁPIO PARA O BERÇÁRIO
CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL CRIANÇA FELIZ

SETEMBRO/2022

			<p>01- Quinta feira Café da manhã 08:00 Mingau de amido com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Risoto papa com frango desfiado, cenoura amassada e chá de erva doce. Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de batata com carne Lanche 02- 15:30 Mamadeira e biscoito</p>	<p>02- Quinta feira Café da manhã 08:00 Papinha de biscoito com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Caldo de feijão, purê de mandioca, chuchu amassado, e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Mamadeira e biscoito</p>
<p>05- Segunda Feira Café da manhã 08:00 Vitamina de mamão com aveia e leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Arroz papa, caldo de feijão, carne bovina desfiada, brócolis amassado, suco de morango. Lanche 01- 14:00 Canja de galinha Lanche 02- 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>	<p>06- Terça Feira 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 com biscoito caseiro</p>	<p>07- Quarta feira FERIADO</p>	<p>08- Quinta feira Café da manhã 08:00 Mingau de amido com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Mandioca amassada, carne bovina desfiada, chuchu amassado 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>09- Quinta feira Café da manhã 08:00 Papinha de biscoito com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Arroz papa, caldo de 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>12- Segunda Feira Café da manhã 08:00 Vitamina de banana com aveia e leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Arroz papa, caldo de feijão, carne moída refogada com legumes, e suco de morango. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>	<p>13- Terça Feira 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 com biscoito caseiro</p>	<p>14- Quarta feira Café da manhã 08:00 Papinha de pão com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Nhoque de batata carne moída, chuchu amassado, e suco de maracujá. Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha Lanche 02 - 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>	<p>15- Quinta feira Café da manhã 08:00 Mingau de amido com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Risoto papa com frango desfiado, abobrinha amassada, 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>16- Quinta feira Café da manhã 08:00 Papinha de biscoito com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Arroz papa, caldo de feijão, carne moída com legumes, e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de lentilha com macarrão Lanche 02- 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>
<p>19- Segunda Feira Café da manhã 08:00 Vitamina de mamão com aveia e leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Arroz papa, caldo de feijão, carne bovina desfiada, beterraba amassada, e suco de morango. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>	<p>20- Terça Feira Café da manhã 08:00 Mingau de aveia Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Quirerinha de milho, carne suína desfiada de panela, legumes cozidos, chá de ervas (cidreira) Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes e carne Lanche 02 - 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>	<p>21- Quarta feira Café da manhã 08:00 Papinha de pão com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Purê de batata, carne moída com legumes, e suco de maracujá. Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha Lanche 02 - 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>	<p>22- Quinta feira Café da manhã 08:00 Mingau de amido com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Mandioca amassada, carne bovina fesiada com molho, brócolis amassado 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>23- Quinta feira Café da manhã 08:00 Papinha de biscoito com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Arroz papa, caldo de feijão carne moída com legumes, e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de lentilha com macarrão Lanche 02- 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>



<p>26- Segunda Feira Café da manhã 08:00 Vitamina de banana com aveia e leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Arroz papa, caldo de feijão, 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>27- Terça Feira Café da manhã 08:00 Mingau de aveia Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Polenta cremosa, carne bovina desfiada em molho, legumes cozidos e amassados, chá de ervas (cidreira) Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes e carne Lanche 02 - 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>	<p>28- Quarta feira Café da manhã 08:00 Papinha de pão com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Macarrão com frango desfiado, legumes amassados, e suco de maracujá. Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha Lanche 02 - 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>	<p>29- Quinta feira Café da manhã 08:00 Mingau de amido com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Risoto de frango papa, purê de batata, brócolis amassado 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>30- Quinta feira Café da manhã 08:00 Papinha de biscoito com leite Lanche da manhã 09:00 Fruta amassada. Almoço 11:00 Arroz papa, caldo de feijão carne moída com legumes, e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de lentilha com macarrão Lanche 02- 15:30 Leite com biscoito caseiro</p>
---	--	--	---	---



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 1° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 478										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
70,3	12,3	10,8	-	299	35	185	7,8	54	2,2	-

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 472										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
71,7	13,4	11,5	-	325	36	188	8,3	51	2,4	-

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 491										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
75,2	14,6	10,4	-	351	40	193	7,7	59	2,3	-

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 466										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
76,6	13,8	11,6	-	334	41	199	8,8	62	2,3	-

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 459										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
74,3	14,9	12,3	-	322	37	191	8,5	49	2,6	-

KARINA
MICHELON
NUTRICIONISTA
CRN: 3562/8 PR