

PREFEITURA MUNICIPAL DE FOZ DO JORDÃO – PR  
CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR  
ENSINO FUNDAMENTAL

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE MERENDA ESCOLAR  
MÊS: SETEMBRO/2022

Dias/ Refeição/ Horário					
				<b>Quinta feira 01</b>	<b>Sexta feira 02</b>
<b>Desjejum</b>				Chá de ervas com leite e pão com requeijão caseiro	Leite batido com fruta e pão com doce caseiro
<b>Lanche manhã e tarde</b>				Farofa com carne moída e legumes, chá mate e fruta (morango)	Pão cuca e café com leite
	<b>Segunda feira 05</b>	<b>Terça feira 06</b>	<b>Quarta feira 07</b>	<b>Quinta feira 08</b>	<b>Sexta feira 09</b>
<b>Desjejum</b>	Chá de ervas com leite e pão com doce caseiro	Leite batido com fruta e aveia e biscoito caseiro		Chá de ervas com leite e pão com requeijão caseiro	Leite batido com fruta e pão com doce caseiro
<b>Lanche manhã e tarde</b>	Polenta cremosa com carne suína em molho e salada de repolho	Vaca atolada (Mandioca com carne bovina) e salada de alface e tomate e fruta (morango)	<b>FERIADO</b>	Arroz, feijão, omelete assado e salada de cenoura e beterraba	Canjica de milho com leite e fruta (banana)
	<b>Segunda feira 12</b>	<b>Terça feira 13</b>	<b>Quarta feira 14</b>	<b>Quinta feira 15</b>	<b>Sexta feira 16</b>
<b>Desjejum</b>	Chá de ervas com leite e pão com doce caseiro	Leite batido com fruta e aveia e biscoito caseiro	Café solúvel com leite e pão cuca	Chá de ervas com leite e pão com requeijão caseiro	Leite batido com fruta e pão com doce caseiro
<b>Lanche manhã e tarde</b>	Vitamina de fruta com aveia e biscoito salgado	Sopa de feijão com macarrão e fruta (mamão)	Farofa com ovos, legumes e suco de fruta, e fruta (morango)	Risoto de frango e salada de chuchu	Cachorro quente e suco de fruta



	<b>Segunda feira 19</b>	<b>Terça feira 20</b>	<b>Quarta feira 21</b>	<b>Quinta feira 22</b>	<b>Sexta feira 23</b>
<b>Desjejum</b>	Chá de ervas com leite e pão com doce caseiro	Leite batido com fruta e aveia e biscoito caseiro	Café solúvel com leite e pão cuca	Chá de ervas com leite e pão com requeijão caseiro	Leite batido com fruta e pão com doce caseiro
<b>Lanche manhã e tarde</b>	Quirerinha de milho com carne suína e salada e alface	Macarrão caseiro com carne moída e salada de acelga e tomate	Pão cuca, café solúvel com leite e fruta (maça)	Viradinho de feijão, couve refogada com ovos e chá mate	Bolo doce simples e chá de ervas e fruta (morango)
	<b>Segunda feira 26</b>	<b>Terça feira 27</b>	<b>Quarta feira 28</b>	<b>Quinta feira 29</b>	<b>Sexta feira 30</b>
<b>Desjejum</b>	Chá de ervas com leite e pão com doce caseiro	Leite batido com fruta e aveia e biscoito caseiro	Café solúvel com leite e pão cuca	Chá de ervas com leite e pão com requeijão caseiro	Leite batido com fruta e pão com doce caseiro
<b>Lanche manhã e tarde</b>	Achocolatado com leite e biscoito caseiro	Arroz, feijão, kibe assado e salada repolho e cenoura	Pão caseiro com doce de abobora, chá de ervas e fruta (banana)	Risoto de frango e salada de alface	Enroladinho de carne e chá mate e fruta (morango)



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 1º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 635,2										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
85,2	18,1	13,9	9,6	215,5	15,8	384,2	3,24	81,8	2,24	514,3

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 666,4										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
81,6	18,4	13,2	10,4	195,2	17,7	355,1	3,19	94,6	2,13	506,7

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 649,7										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
80,7	17,5	14,4	11,6	214,5	16,8	362,1	3,22	94,2	1,98	499,2

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 653,4										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
79,9	18,8	15,2	10,5	215,6	17,1	332,6	3,01	89,9	1,84	512,3

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 674,6										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
86,2	19,1	14,6	11,3	222,6	16,4	314,7	3,15	91,4	1,95	505,5

KARINA MICHELON  
NUTRICIONISTA  
CRN: 3562/8 PR