

**PREFEITURA MUNICIPAL DE FOZ DO JORDÃO – PR**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**

**CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
**ENSINO FUNDAMENTAL (4 a 10 anos) – Período Parcial (Manhã e Tarde)**

**DEPARTAMENTO DE MERENDA ESCOLAR**  
**MÊS: OUTUBRO/2022**

Dias/ Refeição/ Horário					
	<b>Segunda feira 03</b>	<b>Terça feira 04</b>	<b>Quarta feira 05</b>	<b>Quinta feira 06</b>	<b>Sexta feira 07</b>
Desjejum	Chá de ervas e Biscoito caseiro	Café solúvel com leite e Pão cuca	Chá de ervas, Pão fortificado com doce de fruta	Café solúvel com leite e Biscoito cream cracker	Chá de ervas e Pão integral com requeijão caseiro
<b>Lanche manhã e tarde</b>	Quirerinha de milho com carne suína em molho e salada de repolho	Sopa de feijão com macarrão, e fruta (morango)	Pão cuca com doce de leite, e café solúvel com leite	Farofa com carne e legumes, suco de fruta/ ou chá	Canjica de milho com leite e fruta (banana)
	<b>Segunda feira 10</b>	<b>Terça feira 11</b>	<b>Quarta feira 12</b>	<b>Quinta feira 13</b>	<b>Sexta feira 14</b>
Desjejum	Chá de ervas e Biscoito caseiro	Café solúvel com leite e Pão cuca		Café solúvel com leite e Biscoito cream cracker	
<b>Lanche manhã e tarde</b>	Espaguete á bolonhesa e salada mista (repolho, cenoura e tomate)	Bolo recheado e refrigerante (Dia da criança)	<b>FERIADO</b>	Arroz carreteiro e salada de tomate e fruta (morango)	<b>RECESSO</b>
	<b>Segunda feira 17</b>	<b>Terça feira 18</b>	<b>Quarta feira 19</b>	<b>Quinta feira 20</b>	<b>Sexta feira 21</b>
Desjejum	Chá de ervas e Biscoito caseiro	Café solúvel com leite e Pão cuca	Chá de ervas, Pão fortificado com doce de fruta	Café solúvel com leite e Biscoito cream cracker	
<b>Lanche manhã e tarde</b>	Polenta cremosa com carne suína e salada de repolho e cenoura	Arroz, feijão, omelete assado, e salada de acelga com tomate	Broa de milho com margarina e café com leite, e fruta (mamão)	Risoto de frango com salada de alface, e fruta (morango)	<b>RECESSO</b>
	<b>Segunda feira 24</b>	<b>Terça feira 25</b>	<b>Quarta feira 26</b>	<b>Quinta feira 27</b>	<b>Sexta feira 28</b>
Desjejum		Café solúvel com leite e Pão cuca	Chá de ervas, Pão fortificado com doce de fruta	Café solúvel com leite e Biscoito cream cracker	Chá de ervas e Pão integral com requeijão caseiro
<b>Lanche manhã e tarde</b>	<b>RECESSO</b>	Macarrão caseiro fortificado com frango e salada de acelga	Pão caseiro com doce de abobora, chá de ervas e fruta (morango)	Mandioca, carne bovina de panela, e salada de alface	Biscoito caseiro e achocolatado, e fruta (maça)
	<b>Segunda feira 31</b>				
Desjejum	Chá de ervas e Biscoito caseiro				
<b>Lanche manhã e tarde</b>	Quirerinha de milho com carne suína em molho e				



	salada de repolho				
--	-------------------	--	--	--	--

- As frutas, legumes e verduras podem variar conforme a maturação e a disponibilidade.
- 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 1º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 625,6										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	C (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
78,4	17,7	15,2	10,6	201,3	16,6	377,8	3,34	84,5	2,11	501,2

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 649,9										
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	18,4	14,6	10,9	199,6	18,1	348,9	3,21	99,1	2,29	519,7

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 626,7										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
81,6	18,6	13,9	9,9	187,5	17,6	352,6	3,17	88,7	2,05	509,4

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 668,1										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
84,7	18,1	14,7	11,4	228,1	18,9	366,3	3,35	88,1	2,34	514,6

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 677,7										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
79,1	19,4	15,8	10,7	212,4	17,9	351,7	3,29	94,8	2,19	532,6

KARINA MICHELON  
NUTRICIONISTA  
CRN: 8º 3562