



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

DEPARTAMENTO DE MERENDA ESCOLAR

MÊS: NOVEMBRO/2022

	<p><b>01- Terça Feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Mingau de aveia <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Quirerinha de milho, carne suína de panela desfiada, legumes cozidos (cenoura, beterraba e chuchu), chá de ervas (cidreira) <b>Lanche 01 - 14:00</b> Sopa de legumes e carne <b>Lanche 02 - 15:30</b> Leite, e fruta</p>	<p><b>02- Quarta feira</b>  <b>FERIADO</b></p>	<p><b>03- Quinta feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Mingau de amido com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Purê de mandioca, frango desfiado com molho, refogado de repolho e brócolis, chá de erva doce. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa cremosa de batata com carne <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite, e fruta</p>	<p><b>04- Quinta feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Papinha de biscoito com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Macarrão caseiro com carne moída, abobrinha refogada, e suco de laranja. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de lentilha com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>
<p><b>07- Segunda Feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Vitamina de banana com aveia e leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Arroz, feijão, batata doce, carne moída com molho, couve refogada, e suco de morango. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de feijão com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b>08- Terça Feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Mingau de aveia <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Polenta cremosa, frango em molho desfiado, refogado de repolho, e chá de ervas <b>Lanche 01 - 14:00</b> Sopa de legumes e carne <b>Lanche 02 - 15:30</b> Leite, e fruta</p>	<p><b>09- Quarta feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Papinha de pão com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Purê de batata, carne moída com legumes, brócolis, e suco de maracujá. <b>Lanche 01 - 14:00</b> Canja de galinha <b>Lanche 02 - 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b>10- Quinta feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Mingau de amido com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Macarrão parafuso, carne bovina desfiada, cenoura, e chá de erva doce. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa cremosa de batata com carne <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b>11- Quinta feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Papinha de biscoito com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Risoto com frango, couve flor, e suco de laranja. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de lentilha com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>



<p><b><u>14- Segunda Feira</u></b></p> <p><b>RECESSO</b></p>	<p><b><u>15- Terça Feira</u></b></p> <p><b>FERIADO</b></p>	<p><b><u>16- Quarta feira</u></b></p> <p><b>Café da manhã 08:00</b> Papinha de pão com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Nhoque de batata, carne moída com legumes, chuchu, e suco de maracujá. <b>Lanche 01 - 14:00</b> Canja de galinha <b>Lanche 02 - 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b><u>17- Quinta feira</u></b></p> <p><b>Café da manhã 08:00</b> Mingau de amido com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Quirerinha de milho, caldo de feijão, carne suína cozida, beterraba, e chá de erva doce. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa cremosa de batata com carne <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite, e fruta</p>	<p><b><u>18- Quinta feira</u></b></p> <p><b>Café da manhã 08:00</b> Papinha de biscoito com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Arroz, feijão, carne bovina desfiada, legumes (cenoura e chuchu), e suco de laranja. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de lentilha com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>
<p><b><u>21- Segunda Feira</u></b></p> <p><b>Café da manhã 08:00</b> Vitamina de banana com aveia e leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Arroz, feijão, mandioca, carne bovina de panela, couve flor, e suco de morango. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de feijão com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b><u>22- Terça Feira</u></b></p> <p><b>Café da manhã 08:00</b> Mingau de aveia <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Polenta cremosa, frango desfiado em molho, legumes cozidos (cenoura, chuchu e couve flor), chá de ervas (cidreira) <b>Lanche 01 - 14:00</b> Sopa de legumes e carne <b>Lanche 02 - 15:30</b> Leite, e fruta</p>	<p><b><u>23- Quarta feira</u></b></p> <p><b>Café da manhã 08:00</b> Papinha de pão com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Purê de mandioca, carne moída com legumes, tomate, e suco de maracujá. <b>Lanche 01 - 14:00</b> Canja de galinha <b>Lanche 02 - 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b><u>24- Quinta feira</u></b></p> <p><b>Café da manhã 08:00</b> Mingau de amido com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Macarrão com frango, chuchu e brócolis, e chá de erva doce. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa cremosa de batata com carne <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite, e fruta</p>	<p><b><u>25- Quinta feira</u></b></p> <p><b>Café da manhã 08:00</b> Papinha de biscoito com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Arroz, feijão, carne moída com legumes, e suco de laranja. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de lentilha com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>



<p><b><u>28- Segunda Feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Vitamina de banana com aveia e leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Risoto com frango, feijão, couve for e brócolis, e suco de morango. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de feijão com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b><u>29- Terça Feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Mingau de aveia <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Quirerinha de milho, carne suína de panela, legumes cozidos (beterraba e chuchu) chá de ervas (cidreira) <b>Lanche 01 - 14:00</b> Sopa de legumes e carne <b>Lanche 02 - 15:30</b> Leite, e fruta</p>	<p><b><u>30- Quarta feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Papinha de pão com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Purê de batata, carne moída com legumes, tomate, e suco de maracujá. <b>Lanche 01 - 14:00</b> Canja de galinha <b>Lanche 02 - 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</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 1º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 423,6										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
66,1	14,3	11,2	10,6	305,6	35	182	7,4	61	2,3	-

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 447,1										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
65,4	11,9	10,4	11,9	332,1	36	192	8,2	55	2,1	-

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 432,6										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
66,7	12,3	9,4	13,3	321,8	35	182	7,7	59	2,4	-

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 474,2										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
71,2	13,1	9,2	11,5	314,9	41	179	8,1	58	2,1	-

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 466,1										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
65,1	12,5	10,4	12,2	335,5	39	192	8,2	57	2,3	-

KARINA MICHELON  
NUTRICIONISTA  
CRN: 8º 3562