PREFEITURA MUNICIPAL DE FOZ DO JORDÃO – PR SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR** DEPARTAMENTO DE MERENDA ESCOLAR

**CRECHE: BERÇARIO (6 a 12 meses) - Período Integral MÊS: FEVEREIRO/2024**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, feijão, carne bovina com batata, suco de morango. **Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Leite com biscoito caseiro | **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, e fruta | **07- Quarta feira****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 | **08- Quinta feira****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 | **09- Quinta feira****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 |
| **12- Segunda Feira****RECESSO** | **13- Terça Feira****FERIADO** | **14- Quarta feira****RECESSO** | **15- Quinta feira****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 | **16- Quinta feira****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 |
| **19- 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, 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 | **20- 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, e fruta | **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 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 | **22- Quinta feira****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 | **23- Quinta feira****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 |
| **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, 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 | **27- Terça Feira****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 |  |  |  |

* 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): 504,5** |
| **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 | 11,4 | 10,5 | - | 317,8 | 32 | 162 | 8,2 | 56,1 | 2,10 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 491,6** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 70,1 | 13,3 | 11,2 | - | 320,2 | 40,1 | 191,2 | 7,7 | 58,7 | 2,6 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 487,8** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 76,7 | 12,3 | 10,8 | - | 331,7 | 41,8 | 184,2 | 8,3 | 57,8 | 2,07 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 488,5** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 71,1 | 12,8 | 10,4 | - | 308,6 | 42,2 | 186,1 | 8,12 | 57,9 | 2,08 | - |

|  |
| --- |
| KARINA MICHELONNUTRICIONISTACRN: 8° 3562 |