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 MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 8° 3562 |