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: MARÇO DE 2024**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **01- Sexta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de biscoito com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Caldo de feijão, purê de mandioca, chuchu amassado, e suco de laranja.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de feijão com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Mamadeira e biscoito |
| **04- Segunda Feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de leite com pão  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Arroz papa, caldo de feijão, carne bovina desfiada, brócolis amassado, suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Canja de galinha  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **05- 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 com biscoito caseiro | **06- Quarta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de biscoito com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Arroz papa, caldo de feijão, frango defiado com legumes, e suco de laranja.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de lentilha com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **07- Quinta feira**  **Café da manhã 08:00**  Mingau de amido com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Mandioca amassada, carne bovina desfiada, chuchu amassado e chá de erva doce.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa cremosa de batata com carne  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **08- Sexta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de biscoito com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Arroz papa, caldo de 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 |
| **11- 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 papa, caldo de feijão, carne moída refogada com legumes, e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de feijão com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **12- 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 com biscoito caseiro | **13- Quarta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de pão com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Nhoque de batata carne moída, chuchu amassado, e suco de maracujá.  **Lanche 01 - 14:00**  Canja de galinha  **Lanche 02 - 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **14- Quinta feira**  **Café da manhã 08:00**  Mingau de amido com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Risoto papa com frango desfiado, abobrinha amassada, e chá de erva doce.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa cremosa de batata com carne  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **15- Sexta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de biscoito com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Arroz papa, caldo de feijão, carne bovina com batata, cenoura amassada, e suco de laranja.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de lentilha com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro |
| **18- 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 papa, caldo de feijão, carne bovina desfiada, beterraba amassada, e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de feijão com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **19- 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 desfiada de panela, legumes cozidos, chá de ervas (cidreira)  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa de legumes e carne  **Lanche 02 - 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **20- 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 moída com legumes, e suco de maracujá.  **Lanche 01 - 14:00**  Canja de galinha  **Lanche 02 - 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **21- Quinta feira**  **Café da manhã 08:00**  Mingau de amido com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Mandioca amassada, frango desfiado com molho,, abobrinha amassada, e chá de erva doce.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa cremosa de batata com carne  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **22- Sexta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de biscoito com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Arroz papa, creme de lentilha, carne bovina com chuchu, cenoura amassada, e suco de laranja.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de lentilha com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro |
| **25- 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 papa, caldo de feijão, 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 | **26- Terça Feira**  **Café da manhã 08:00**  Mingau de aveia  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Polenta cremosa, carne bovina desfiada em molho, legumes cozidos e amassados, chá de ervas (cidreira)  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa de legumes e carne  **Lanche 02 - 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **27- Quarta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de pão com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Macarrão com frango desfiado, legumes amassados, e suco de maracujá.  **Lanche 01 - 14:00**  Canja de galinha  **Lanche 02 - 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **28- Quinta feira**  **Café da manhã 08:00**  Mingau de amido com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Risoto de frango papa, purê de batata, brócolis amassado e chá de erva doce.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa cremosa de batata com carne  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **29- Sexta feira**  **FERIADO** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 1° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 478** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 70,3 | 12,3 | 10,8 | - | 299 | 35 | 185 | 7,8 | 54 | 2,2 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 472** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 71,7 | 13,4 | 11,5 | - | 325 | 36 | 188 | 8,3 | 51 | 2,4 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 491** | | | | | | | | | | |
| **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 | 14,6 | 10,4 | - | 351 | 40 | 193 | 7,7 | 59 | 2,3 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 453** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 75,1 | 13,5 | 10,6 | - | 334 | 41 | 199 | 8,8 | 62 | 2,3 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** | | | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 459** | | | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | | **Na (mg)** | |
| 74,3 | 14,9 | 12,3 | - | 322 | 37 | 191 | 8,5 | 49 | 2,6 | | - | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 3562/8 PR | |  |