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/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **01- 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 | **02- 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 | **03- 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 |
| **06- 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 | **07- 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 | **08- 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 | **09- 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 | **10- 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 |
| **13- 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 | **14- 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 | **15- 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 | **16- 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 | **17- 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 |
| **20- 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, batata doce, 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 | **21- 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 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 | **22- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Papinha de pão com leite**Lanche da manhã** **09:00**Fruta amassada. **Almoço 11:00**Macarrão, frango desfiado, abobrinha amassada, e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Leite com biscoito caseiro | **23- 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 | **24- 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 |
| **27- 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, carne moída refogada com cenoura e chuchu, e suco de morango. **Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Leite com biscoito caseiro | **28- 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 | **29- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Papinha de pão com leite**Lanche da manhã** **09:00**Fruta amassada. **Almoço 11:00**Risoto com frango desfiado, abobrinha amassada, e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Leite com biscoito caseiro | **30- 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 | **31- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Papinha de biscoito com leite**Lanche da manhã** **09:00**Fruta amassada. **Almoço 11:00**Nhoque de batata com molho de carne moída, legumes cozidos (cenoura, chuchu, brócolis), e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Leite com biscoito caseiro |

* 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): 489,2** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 69,6 | 11,6 | 11,1 | - | 313,5 | 39,6 | 187,5 | 7,7 | 61,2 | 2,04 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 477,4** |
| **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 | 12,1 | 10,5 | - | 322,2 | 40,6 | 190,4 | 7,6 | 59,2 | 2,09 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 492,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 72,3 | 11,4 | 9,44 | - | 318,8 | 41,1 | 192,3 | 7,9 | 62,2 | 2,11 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 500,2** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 68,6 | 13,3 | 10,2 | - | 311,4 | 38,7 | 186,6 | 8,01 | 62,1 | 2,07 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 498,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 70,4 | 11,7 | 9,5 | - | 322,1 | 39,4 | 191,4 | 8,13 | 60,4 | 2,14 | - |
|  KARINA MICHELONNUTRICIONISTACRN: 8° 3562 |