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: MAIO/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **01- Segunda Feira**  **FERIADO** | **02 -Terça Feira**  **Café da manhã 08:00**  Mingau de aveia  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Mandioca, carne moída com molho, refogado de chuchu, e chá de ervas  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa de legumes e carne  **Lanche 02 - 15:30**  Leite, e fruta | **03 - Quarta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de pão com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Polenta cremosa, frango desfiado com molho, abobrinha amassada, e suco de maracujá.  **Lanche 01 - 14:00**  Canja de galinha  **Lanche 02 - 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **04- Quinta feira**  **Café da manhã 08:00**  Mingau de amido com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Arroz com lentilha e cenoura, carne bovina desfiada, brócolis e chá de erva doce.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa cremosa de batata com carne  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **05- 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 |
| **08- Segunda Feira**  **Café da manhã 08:00**  Vitamina de banana com aveia e leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Macarrão, feijão, carne moída com chuchu e cenoura e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de feijão com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **09- Terça Feira**  **Café da manhã 08:00**  Mingau de aveia  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Quirera cremosa, carne bovina 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 | **10- 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 | **11- Quinta feira**  **Café da manhã 08:00**  Mingau de amido com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Risoto, brócolis, e chá de erva doce.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa cremosa de batata com carne  **Lanche 02- 15:30**  Leite, e fruta | **12- Quinta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de biscoito com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Arroz, feijão, frango desfiado, legumes amassados, e suco de laranja.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de lentilha com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro |
| **15- 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 | **16- Terça Feira**  **Café da manhã 08:00**  Mingau de aveia  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Mandioca, carne moída com 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 | **17- 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 | **18- Quinta feira**  **Café da manhã 08:00**  Mingau de amido com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Arroz com brócolis, 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 | **19- Quinta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de biscoito com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Nhoque de batata, carne moída em molho, legumes amassados, e suco de laranja.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de lentilha com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito ca |
| **22- 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, lentilha, 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 | **23- 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 | **24- 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 | **25- 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 | **26- Sexta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de biscoito com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Purê de mandioca com carne moída em molho, refogado de chuchu e cenoura, e suco de laranja.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de lentilha com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro |
| **29- 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, ovos mexidos, refogado de brócolis e couve flor, e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de feijão com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **30- Terça Feira**  **Café da manhã 08:00**  Mingau de aveia  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Quirerinha cremosa, carne suína em molho desfiada, refogado de repolho, e chá de ervas  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa de legumes e carne  **Lanche 02 - 15:30**  Leite, e fruta | **31- Quarta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de pão com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Macarrão caseiro, carne bovina desfiada, abobrinha amassada, e suco de maracujá.  **Lanche 01 - 14:00**  Canja de galinha  **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): 462,3** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 71,1 | 12,6 | 11,1 | - | 313,7 | 41,3 | 182,2 | 7,7 | 62,8 | 2,01 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 470,5** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 70,4 | 13,4 | 12,4 | - | 314,5 | 42,3 | 182,5 | 7,9 | 61,3 | 2,07 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 469,6** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 74,5 | 12,5 | 12,7 | - | 333,8 | 47,6 | 191,2 | 7,6 | 65,5 | 2,04 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 477,7** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 71,0 | 11,9 | 12,2 | - | 311,4 | 42,2 | 190,2 | 7,5 | 62,3 | 2,03 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** | | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 484,5** | | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** | |
| 72,2 | 12,4 | 13,4 | - | 312,7 | 43,1 | 174,6 | 7,2 | 63,4 | 2,01 | - | |
| KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 8° 3562 | |