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 MICHELONNUTRICIONISTACRN: 8° 3562 |