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: JULHO/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **03- 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 com carne moida, refogado de chuchu e cenoura, e suco de morango. **Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Leite com biscoito caseiro | **04- 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 | **05- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Papinha de pão com leite**Lanche da manhã** **09:00**Fruta amassada. **Almoço 11:00**Purê de mandioca, 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 | **06- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Papinha de leite c/ cereais**Lanche da manhã** **09:00**Fruta amassada. **Almoço 11:00**Macarrão, carne moída com legumes, brócolis e chá de ervas**Lanche 01 - 14:00**Sopa de lentilha**Lanche 02 - 15:30**Leite com biscoito caseiro | **07- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Papinha de leite c/ biscoito**Lanche da manhã** **09:00**Fruta amassada. **Almoço 11:00**Risoto com frango desfiado, abobrinha refogada, e suco de laranja.**Lanche 01 - 14:00**Sopa cremosa de mandioca com carne**Lanche 02 - 15:30**Leite com biscoito caseiro |
| **10- Segunda Feira**FÉRIAS ESCOLARES | **11- Terça Feira**FÉRIAS ESCOLARES | **12- Quarta feira**FÉRIAS ESCOLARES | **13- Quinta feira**FÉRIAS ESCOLARES | **14- Quinta feira**FÉRIAS ESCOLARES |
| **17- Segunda Feira**FÉRIAS ESCOLARES | **18- Terça Feira**FÉRIAS ESCOLARES | **19- Quarta feira**FÉRIAS ESCOLARES | **20- Quinta feira**FÉRIAS ESCOLARES | **21- Sexta feira**FÉRIAS ESCOLARES |
| **24- 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 | **25- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Mingau de aveia**Lanche da manhã** **09:00**Fruta amassada. **Almoço 11:00**Polenta cremosa, carne moída com molho, refogado de repolho, e chá de ervas**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Leite, e fruta | **26- 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 com molho, abobrinha amassada, e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Leite com biscoito caseiro | **27- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Papinha de leite com cereal**Lanche da manhã** **09:00**Fruta amassada. **Almoço 11:00**Mandioca, carne moída com molho, refogado de chuchu e cenoura, e chá de ervas**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Leite com biscoito caseiro | **28- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Papinha de biscoito com leite**Lanche da manhã** **09:00**Fruta amassada. **Almoço 11:00**Macarrão com frango desfiado, refogado de couve flor e brócolis, suco de laranja**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa de batata com frango**Lanche 02- 15:30**Leite com biscoito caseiro |
| **31- 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 |  |  |  |  |

* 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): 496,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 65,5 | 11,2 | 13,3 | - | 320,2 | 40,6 | 179,8 | 7,7 | 66,2 | 2,11 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL):**  |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL):**  |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 487,6** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 71,3 | 12,8 | 13,3 | - | 309,6 | 40,8 | 188,8 | 7,5 | 60,3 | 2,11 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 491,2** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 77,2 | 11,3 | 12,4 | - | 323,2 | 35,6 | 177,3 | 7,7 | 58,6 | 1,96 | - |
|  KARINA MICHELONNUTRICIONISTACRN: 8° 3562 |