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: AGOSTO/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **01- Terça Feira**  **Café da manhã 08:00**  Mingau de aveia  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Risoto com frango desfiado, purê de cenoura refogado de repolho, e chá de ervas  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa de legumes e carne  **Lanche 02 - 15:30**  Leite, e fruta | **02- 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, feijão, abobrinha amassada, e suco de maracujá.  **Lanche 01 - 14:00**  Canja de galinha  **Lanche 02 - 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **03- 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, e fruta | **04- Quinta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de leite c/ biscoito  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Mandioca, carne bovina desfiada com molho, e beterraba em cubos, e suco de laranja.  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa cremosa de mandioca com carne  **Lanche 02 - 15:30**  Leite com biscoito caseiro |
| **07- 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 moída, 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 | **08- 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 | **09- 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 | **10- Quinta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de leite c/ cereais  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Arroz, feijão, carne bovina com legumes, brócolis e chá de ervas  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa de lentilha  **Lanche 02 - 15:30**  Leite, e fruta | **11- 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 |
| **14- 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, frango desfiado com cenoura e chuchu, couve flor, e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de feijão com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **15- 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, refogado de repolho, e chá de ervas  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa de legumes e carne  **Lanche 02 - 15:30**  Leite, e fruta | **16- Quarta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de pão com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Arroz, feijão, carne moída com legumes, cenoura cozida, e suco de maracujá.  **Lanche 01 - 14:00**  Canja de galinha  **Lanche 02 - 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **17- Quinta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de leite c/ cereais  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Macarrão, frango desfiado com molho, abobrinha refogada e chá de ervas  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa de lentilha  **Lanche 02 - 15:30**  Leite, e fruta | **18- Sexta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de leite c/ biscoito  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Mandioca, carne bovina desfiada, repolho refogdo, e suco de laranja.  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa cremosa de batata com carne  **Lanche 02 - 15:30**  Leite com biscoito caseiro |
| **21- 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 | **22- Terça Feira**  **Café da manhã 08:00**  Mingau de aveia  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Quirerinha cremosa, carne suína desfiada com molho, feijão, refogado de chuchu, e chá de ervas  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa de legumes e carne  **Lanche 02 - 15:30**  Leite, e fruta | **23- 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 | **24- Quinta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de leite com cereal  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Risoto com frango desfiado, refogado de chuchu e cenoura, e chá de ervas  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de lentilha com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite, e fruta | **25- Sexta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de biscoito com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Macarrão com carne moída, refogado de couve flor e brócolis, suco de laranja  **Lanche 01- 14:00**  Caldo verde (batata, couve e carne bovina)  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro |
| **28- 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 com batata e cenoura, brócolis e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de feijão com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **29- Terça Feira**  **Café da manhã 08:00**  Mingau de aveia  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Polenta cremosa, frango 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 | **30- 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, feijão, carne moída com legumes, e suco de maracujá.  **Lanche 01 - 14:00**  Canja de galinha  **Lanche 02 - 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **31- 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, e fruta |  |

* 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): 501,7** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 63,5 | 11,8 | 14,3 | - | 310,3 | 40,4 | 177,5 | 7,6 | 66,5 | 2,10 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° 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)** |
| 61,3 | 10,6 | 13,4 | - | 304,5 | 37,6 | 184,5 | 8,1 | 64,2 | 2,07 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 509,6** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 66,1 | 11,7 | 13,7 | - | 319,6 | 39,6 | 169,4 | 8,2 | 64,2 | 2,01 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 491,5** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 67,6 | 12,7 | 13,4 | - | 312,2 | 41,3 | 164,5 | 7,6 | 66,2 | 1,99 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** | | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 499,4** | | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** | |
| 68,9 | 13,7 | 12,6 | - | 321,4 | 45,6 | 166,6 | 7,5 | 64,3 | 2,07 | - | |
| KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 8° 3562 | |