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 MICHELONNUTRICIONISTACRN: 8° 3562 |