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: SETEMBRO/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **01- 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, purê de cenoura, e beterraba em cubos, e suco de laranja.  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa cremosa de batata  com carne  **Lanche 02 - 15:30**  Leite com biscoito caseiro |
| **04- 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 legumes e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de feijão com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **05- 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 | **06- 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 com carne bovina desfiada com molho, abobrinha amassada, e suco de maracujá.  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa cremosa de mandioca com frango.  **Lanche 02 - 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **07- Quinta feira**  **FERIADO** | **08- Quinta feira**  **RECESSO** |
| **11- 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 bovina desfiada com batata, beterraba, e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de lentilha com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **12- Terça Feira**  **Café da manhã 08:00**  Mingau de aveia  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Polenta cremosa, frango desfiado 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 | **13- Quarta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de pão com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Macarrão, carne moída com molho, abobrinha refogada, e suco de maracujá.  **Lanche 01 - 14:00**  Canja de galinha  **Lanche 02 - 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **14- Quinta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de leite c/ cereais  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Arroz, lentilha, carne suína desfiada, refogado de couve flor e brócolis, e chá de ervas  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa de feijão com legumes  **Lanche 02 - 15:30**  Leite, e fruta | **15- 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 refogado, e suco de laranja.  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa cremosa de batata com carne  **Lanche 02 - 15:30**  Leite com biscoito caseiro |
| **18- 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 | **19- 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 | **20- Quarta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de pão com leite  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Escondidinho de mandioca com carne bovina desfiado, refogado de chuchu e cenoura, e suco de maracujá.  **Lanche 01 - 14:00**  Canja de galinha  **Lanche 02 - 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **21- 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 beterraba e brocolis, e chá de ervas  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de lentilha com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite, e fruta | **22- 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 |
| **25- 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 cenoura, repolho refogado e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de feijão com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite com biscoito caseiro | **26- 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 couve, e chá de ervas  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa de legumes e carne  **Lanche 02 - 15:30**  Leite, e fruta | **27- 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 | **28- Quinta feira**  **Café da manhã 08:00**  Papinha de leite com cereal  **Lanche da manhã** **09:00**  Fruta amassada.  **Almoço 11:00**  Nhoque de batata, carne moída com molho, abobrinha amassada, e chá de ervas  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de lentilha com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite, e fruta | **29- Sexta 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 com legumes, beterraba, suco de laranja  **Lanche 01- 14:00**  Sopa cremosa e mandioca com carne  **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): 477.9** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 64,9 | 11,1 | 12,7 | - | 321,8 | 32,9 | 186,9 | 7,7 | 65,9 | 2,03 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 505,7** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 66,2 | 12,7 | 12,3 | - | 307,4 | 30,5 | 177,5 | 7,9 | 63,4 | 2,08 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 499,8** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 62,1 | 13,8 | 13,3 | - | 312,5 | 29,5 | 175,4 | 7,7 | 66,4 | 2,09 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 507,2** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 64,4 | 12,8 | 12,6 | - | 308,8 | 27,7 | 178,8 | 8,1 | 67,6 | 2,07 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** | | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 499,2** | | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** | |
| 65,2 | 11,8 | 14,0 | - | 306,6 | 24,8 | 168,3 | 8,4 | 71,3 | 2,01 | - | |
| KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 8° 3562 | |