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: NOVEMBRO/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **01- 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**Sopa cremosa de mandioca com frango.**Lanche 02 - 15:30**Leite com biscoito caseiro | **02- Quinta feira****FERIADO** | **03- Quinta feira****RECESSO** |
| **06- 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 mandioca, cenoura, e suco de morango. **Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Leite com biscoito caseiro | **07- 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 | **08- 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**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Leite com biscoito caseiro | **09- 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 chuchu e cenoura, e chá de ervas**Lanche 01 - 14:00**Sopa de feijão com legumes**Lanche 02 - 15:30**Leite, e fruta | **10- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Papinha de leite c/ biscoito**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**Sopa cremosa de batata com carne**Lanche 02 - 15:30**Leite com biscoito caseiro |
| **13- 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 | **14- 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 | **15- Quarta feira****FERIADO** | **16- 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 | **17- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Papinha de biscoito com leite**Lanche da manhã** **09:00**Fruta amassada. **Almoço 11:00**Mandioca, carne bovina desfiada, chuchu refogado, e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Caldo verde (batata, couve e carne bovina)**Lanche 02- 15:30**Leite com biscoito caseiro |
| **20- 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 | **21- 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 cenoura e chuchu, e chá de ervas**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Leite, e fruta | **22- 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 | **23- 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 brócolis, e chá de ervas**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Leite, e fruta | **24- 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, acelga refogada, suco de laranja**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa e mandioca com carne**Lanche 02- 15:30**Leite com biscoito caseiro |
| **27- 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 com legumes, repolho refogado e suco de morango. **Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Leite com biscoito caseiro | **28- 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 | **29- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Papinha de pão com leite**Lanche da manhã** **09:00**Fruta amassada. **Almoço 11:00**Macarrão com carne moída, lentilha, cenoura, e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Leite com biscoito caseiro | **30- 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 |  |

* 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): 499.3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 70,3 | 13,6 | 14,2 | - | 266,9 | 28,8 | 197,7 | 8,3 | 66,6 | 2,09 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 507.3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 69.7 | 12,5 | 13,6 | - | 254,4 | 27,6 | 199,5 | 7,7 | 59,3 | 2,07 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 487,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 71,7 | 13,8 | 14,4 | - | 262,8 | 27,7 | 189,6 | 8,4 | 69,9 | 2,06 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 508,9** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 69,6 | 14,7 | 13,3 | - | 269,6 | 25,2 | 177,5 | 8,1 | 60,6 | 2,12 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 511,2** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 72,3 | 13,5 | 12,7 | - | 271,7 | 25,8 | 186,8 | 7,7 | 58,4 | 2,08 | - |
|  KARINA MICHELONNUTRICIONISTACRN: 8° 3562 |