

**PREFEITURA MUNICIPAL DE FOZ DO JORDÃO - PR**

**CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL CRIANÇA FELIZ**

**CARDÁPIO PARA O BERÇARIO – AGOSTO/2022**

<p><b>01- Segunda Feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Vitamina de banana com aveia e leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Arroz papa, caldo de feijão, carne moída com legumes, suco de morango. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de feijão com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Mamadeira e biscoito</p>	<p><b>02- Terça Feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Mingau de aveia <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Polenta cremosa, carne bovina em molho desfiada, refogado de repolho, e chá de ervas (cidreira) <b>Lanche 01 - 14:00</b> Sopa de legumes e carne <b>Lanche 02 - 15:30</b> Mamadeira e biscoito</p>	<p><b>03- Quarta feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Papinha de pão com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Macarrão papa com frango desfiado, chuchu amassado, e suco de maracujá. <b>Lanche 01 - 14:00</b> Canja de galinha <b>Lanche 02 - 15:30</b> Mamadeira e biscoito</p>	<p><b>04- Quinta feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Mingau de amido com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Mandioca amassada, carne bovina desfiada, cenoura amassada e chá de erva doce. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa cremosa de batata com carne <b>Lanche 02- 15:30</b> Mamadeira e biscoito</p>	<p><b>05- Quinta feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Papinha de biscoito com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Caldo de feijão, purê de batata, chuchu amassado, e suco de laranja. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de lentilha com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Mamadeira e biscoito</p>
<p><b>08- Segunda Feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Vitamina de mamão com aveia e leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Arroz papa, caldo de feijão, frango desfiado, brócolis amassado, suco de morango. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de feijão com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b>09- Terça Feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Mingau de aveia <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Quirerinha de milho, carne suína de panela desfiada, legumes cozidos e amassados, chá de ervas (cidreira) <b>Lanche 01 - 14:00</b> Sopa de legumes e carne <b>Lanche 02 - 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b>10- Quarta feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Papinha de pão com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Mandioca amassada com carne moída, brócolis e couve flor amassado, e suco de maracujá. <b>Lanche 01 - 14:00</b> Canja de galinha <b>Lanche 02 - 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b>11- Quinta feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Mingau de amido com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Risoto de frango papa, chuchu amassado e chá de erva doce. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa cremosa de batata com carne <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b>12- Quinta feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Papinha de biscoito com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Arroz papa, caldo de feijão, carne moída refogada, cenoura amassada, e suco de laranja. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de lentilha com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>
<p><b>15- Segunda Feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Vitamina de banana com aveia e leite</p>	<p><b>16- Terça Feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Mingau de aveia <b>Lanche da manhã 09:00</b></p>	<p><b>17- Quarta feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Papinha de pão com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b></p>	<p><b>18- Quinta feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Mingau de amido com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b></p>	<p><b>19- Quinta feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Papinha de biscoito com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b></p>



<p><b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Arroz papa, caldo de feijão, carne moída refogada com legumes, e suco de morango. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de feijão com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p>Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Polenta cremosa, frango em molho desfiado, refogado de repolho, e chá de ervas <b>Lanche 01 - 14:00</b> Sopa de legumes e carne <b>Lanche 02 - 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p>Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Macarrão com carne moída, chuchu amassado, e suco de maracujá. <b>Lanche 01 - 14:00</b> Canja de galinha <b>Lanche 02 - 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p>Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Mandioca amassada, carne bovina desfiada com molho, abobrinha amassada, e chá de erva doce. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa cremosa de batata com carne <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p>Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Arroz papa, caldo de feijão, carne moída com legumes, e suco de laranja. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de lentilha com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>
<p><b><u>22- Segunda Feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Vitamina de mamão com aveia e leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Arroz papa, caldo de feijão, carne bovina desfiada, beterraba amassada, e suco de morango. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de feijão com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b><u>23- Terça Feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Mingau de aveia <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Quirerinha de milho, carne suína desfiada de panela, legumes cozidos, chá de ervas (cidreira) <b>Lanche 01 - 14:00</b> Sopa de legumes e carne <b>Lanche 02 - 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b><u>24- Quarta feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Papinha de pão com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Mandioca amassada, carne moída com legumes, e suco de maracujá. <b>Lanche 01 - 14:00</b> Canja de galinha <b>Lanche 02 - 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b><u>25- Quinta feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Mingau de amido com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Risoto de frango papa, purê de batata, brócolis amassado e chá de erva doce. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa cremosa de batata com carne <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b><u>26- Quinta feira</u></b> <b>Café da manhã 08:00</b> Papinha de biscoito com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Arroz papa, caldo de feijão carne moída com legumes, e suco de laranja. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de lentilha com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>



<p><b>29- Segunda Feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Vitamina de banana com aveia e leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Arroz papa, caldo de feijão, carne bovina desfiada, couve flor amassada, e suco de morango. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa de feijão com macarrão <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b>30- Terça Feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Mingau de aveia <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Polenta cremosa, carne bovina desfiada em molho, legumes cozidos e amassados, chá de ervas (cidreira) <b>Lanche 01 - 14:00</b> Sopa de legumes e carne <b>Lanche 02 - 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b>31- Quarta feira</b> <b>Café da manhã 08:00</b> Papinha de pão com leite <b>Lanche da manhã 09:00</b> Fruta amassada. <b>Almoço 11:00</b> Macarrão com frango desfiado, legumes amassados, e suco de maracujá. <b>Lanche 01 - 14:00</b> Canja de galinha <b>Lanche 02 - 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>		
---	--	--	--	--

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 1° SEMANA)**

**ENERGIA (KCAL): 453**

CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
72,6	13,6	11,6	-	348	37	192	7,9	57	2,3	-

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)**

**ENERGIA (KCAL): 469**

CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
74,6	14,6	11,9	-	362	37	194	8,1	55	2,4	-

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)**

**ENERGIA (KCAL): 458**

CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
77,5	14,5	11,4	-	356	39	188	7,8	58	2,2	-

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)**

**ENERGIA (KCAL): 471**

CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
73,3	14,8	12,2	-	343	41	196	8,3	59	2,5	-

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)**

**ENERGIA (KCAL): 475**

CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
74,1	15,2	10,9	-	364	36	199	8,1	56	2,6	-

KARINA MICHELON  
NUTRICIONISTA  
CRN: 3562/8 PR