

**PREFEITURA MUNICIPAL DE FOZ DO JORDÃO – PR**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA**

**CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

DEPARTAMENTO DE MERENDA ESCOLAR

**CRECHE: BERÇARIO (6 a 12 meses) - Período Integral**

**MÊS: OUTUBRO/2022**

<p><b><u>03- 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, feijão, carne bovina desfiada, batata, suco de morango. <b>Lanche 01- 14:00</b> Canja de galinha <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite com biscoito caseiro</p>	<p><b><u>04- 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 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, e fruta</p>	<p><b><u>05- 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> Macarrão caseiro á bolonhesa, abobrinha amassada, 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>06- 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 com frango, batata, refogado de chuchu e cenoura, chá de erva doce. <b>Lanche 01- 14:00</b> Sopa cremosa de batata com carne <b>Lanche 02- 15:30</b> Leite, e fruta</p>	<p><b><u>07- 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, 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><u>10- Segunda Feira</u></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, feijão, mandioca, carne moída, e acelga, 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>11- 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> 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, e fruta</p>	<p><b><u>12- Quarta feira</u></b>  <b>FERIADO</b></p>	<p><b><u>13- 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> Arroz, carne bovina desfiada purê de batata, chuchu, 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>14- Quinta feira</u></b>  <b>RECESSO</b></p>



<p><b><u>17- 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, 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>18- 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, e fruta</p>	<p><b><u>19- 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> Nhoque de batata, carne moída com legumes, 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><b><u>20- 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, 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, e fruta</p>	<p><b><u>21- 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, feijão, carne bovina desfiada, legumes amassados, 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>24- Segunda Feira</u></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, feijão, mandioca, 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><u>25- 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> Polenta cremosa, frango desfiado 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, e fruta</p>	<p><b><u>26- 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> Purê de batata, carne moída com legumes, tomate, 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>27- 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> Macarrão com carne moída, chuchu e 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, e fruta</p>	<p><b><u>28- 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, 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>31- 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, 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>				
---	--	--	--	--

- 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 1º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 485,6										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
69,5	13,8	10,6	-	312,6	32	195	7,7	52	2,5	-

  

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 466,2										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
74,4	12,2	10,5	-	318,6	37	178	8,1	50	2,2	-

  

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 486,4										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
71,6	13,7	9,9	-	345,3	42	191	8,5	57	2,1	-

  

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 496,5										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
70,8	12,9	10,8	-	346,1	34	194	7,8	61	2,1	-

  

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5º SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 478,8										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
68,8	14,4	12,1	-	347,5	39	187	8,6	52	2,4	-

  

KARINA MICHELON  
NUTRICIONISTA  
CRN: 8º 3562