

PREFEITURA MUNICIPAL DE FOZ DO JORDÃO – PR
CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR
ENSINO FUNDAMENTAL

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE MERENDA ESCOLAR
MÊS: AGOSTO/2022

Dias/ Refeição/ Horário					
	Segunda feira 01	Terça feira 02	Quarta feira 03	Quinta feira 04	Sexta feira 05
Desjejum	Chá de ervas com leite e pão com doce caseiro	Leite batido com fruta e aveia e biscoito caseiro	Café solúvel com leite e pão cuca	Chá de ervas com leite e pão com requeijão caseiro	Leite batido com fruta e pão com doce caseiro
Lanche manhã e tarde	Macarrão com carne moída e salada (alface)	Arroz, feijoada (feijão com carne suína) e salada mista (repolho, cenoura, tomate e acelga)	Pão fortificado com cenoura com fondant de leite, chá mate e fruta (morango)	Risoto de frango e salada (alface)	Vitamina de leite com morango e bolacha caseira
	Segunda feira 08	Terça feira 09	Quarta feira 10	Quinta feira 11	Sexta feira 12
Desjejum	Chá de ervas com leite e pão com doce caseiro	Leite batido com fruta e aveia e biscoito caseiro	Café solúvel com leite e pão cuca	Chá de ervas com leite e pão com requeijão caseiro	Leite batido com fruta e pão com doce caseiro
Lanche manhã e tarde	Polenta cremosa com carne suína em molho e salada (repolho e cenoura)	Viradinho de feijão, couve refogada e chá mate.	Pão caseiro com doce de abobora chá mate e fruta (morango)	Farofa de ovos e legumes, chá mate e fruta (laranja)	Enroladinho de frango e suco de fruta
	Segunda feira 15	Terça feira 16	Quarta feira 17	Quinta feira 18	Sexta feira 19
Desjejum	Chá de ervas com leite e pão com doce caseiro	Leite batido com fruta e aveia e biscoito caseiro	Café solúvel com leite e pão cuca	Chá de ervas com leite e pão com requeijão caseiro	Leite batido com fruta e pão com doce caseiro
Lanche manhã e tarde	Arroz, carne moída com legumes e refogado de repolho.	Sopa de feijão com macarrão, e fruta (morango)	Broa de milho com requeijão cremoso e café solúvel com leite	Risoto de frango e salada (alface e tomate)	Canjica de milho com leite e fruta (banana)
	Segunda feira 22	Terça feira 23	Quarta feira 24	Quinta feira 25	Sexta feira 26
Desjejum	Chá de ervas com leite e pão com doce caseiro	Leite batido com fruta e aveia e biscoito caseiro	Café solúvel com leite e pão cuca	Chá de ervas com leite e pão com requeijão caseiro	Leite batido com fruta e pão com doce caseiro
Lanche manhã e tarde	Quirerinha de milho com carne suína e salada (acelga)	Vaca atolada (Mandioca com carne bovina) e salada (chuchu e cenoura)	Pão cuca, café solúvel com leite e fruta (maça)	Farofa com carne moída e legumes e suco de fruta.	Bolo doce simples e chá de ervas.



	Segunda feira 29	Terça feira 30	Quarta feira 31		
Desjejum	Chá de ervas com leite e pão com doce caseiro	Leite batido com fruta e aveia e biscoito caseiro	Café solúvel com leite e pão cuca		
Lanche manhã e tarde	Macarrão caseiro com carne moída e salada (alface)	Arroz, feijão, kibe assado e salada (brócolis e couve flor)	Pão caseiro com doce de abobora, chá de ervas e fruta (banana)		



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 1º SEMANA)

ENERGIA (KCAL): 629,6

CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
80,5	19,5	15,5	8,95	192,3	16,2	351,2	2,9	89,6	1,99	542

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2º SEMANA)

ENERGIA (KCAL): 674,2

CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
87,6	18,9	14,9	8,64	203,5	14,7	355,62	3,15	76,4	2,13	521

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3º SEMANA)

ENERGIA (KCAL): 655,3

CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
78,1	19,2	15,1	9,20	182,6	18,9	364,3	3,21	98,4	2,5	557

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4º SEMANA)

ENERGIA (KCAL): 651,4

CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
91,2	20,2	13,4	7,99	199,9	16,7	377,6	2,95	88,1	2,31	597

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5º SEMANA)

ENERGIA (KCAL): 633,3

CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
90,2	18,4	14,3	8,8	202,4	17,7	364,6	2,99	94,2	2,02	527

KARINA MICHELON
NUTRICIONISTA
CRN: 3562/8 PR