

PREFEITURA MUNICIPAL DE FOZ DO JORDÃO - PR

CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL CRIANÇA FELIZ

CARDÁPIO PARA O MATERNAL – AGOSTO/2022

<p>01- Segunda Feira Café da manhã 08:00 Chá com leite e pão com doce de fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, carne moída com legumes, salada, suco de morango. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Pudim de leite e biscoito</p>	<p>02- Terça Feira Café da manhã 08:00 Bolo simples e chá de ervas Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Polenta cremosa, carne bovina em molho, refogado de repolho, salada e chá de ervas (cidreira) Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes e carne Lanche 02 - 15:30 Chá de ervas e pão cuca</p>	<p>03- Quarta feira Café da manhã 08:00 Biscoito caseiro e leite batido com banana Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Macarrão com frango, feijão, refogado de chuchu, salada, e suco de maracujá. Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha Lanche 02 - 15:30 Vitamina de fruta com biscoito</p>	<p>04- Quinta feira Café da manhã 08:00 Chá de ervas com leite, pão com requeijão caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Mandioca, carne bovina com molho, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce. Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de batata com carne Lanche 02- 15:30 Salada de fruta com aveia</p>	<p>05- Quinta feira Café da manhã 08:00 Pão cuca e leite batido com fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, purê de batata, bolinho de carne moída assado, salada, e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de lentilha com macarrão Lanche 02- 15:30 Chá de ervas e bolo simples</p>
<p>08- Segunda Feira Café da manhã 08:00 Chá com leite e pão com doce de fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, batata saute, frango em molho e salada, suco de morango. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Arroz doce</p>	<p>09- Terça Feira Café da manhã 08:00 Bolo simples e chá de ervas Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Quirerinha de milho, carne suína de panela, legumes cozidos e salada, chá de ervas (cidreira) Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes e carne Lanche 02 - 15:30 Chá de ervas e bolo salgado</p>	<p>10- Quarta feira Café da manhã 08:00 Biscoito caseiro e leite batido com banana Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Escondidinho de mandioca com carne moída, brócolis e couve flor refogado, e suco de maracujá. Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha Lanche 02 - 15:30 Salada de fruta com aveia</p>	<p>11- Quinta feira Café da manhã 08:00 Chá de ervas com leite, pão com requeijão caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Risoto de frango, batata doce cozida, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce. Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de batata com carne Lanche 02- 15:30 Creme de abacate</p>	<p>12- Quinta feira Café da manhã 08:00 Pão cuca e leite batido com fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, omelete assado, couve refogada e salada, e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de lentilha com macarrão Lanche 02- 15:30 Chá de ervas e pão cuca</p>
<p>15- Segunda Feira Café da manhã 08:00 Chá com leite e pão com</p>	<p>16- Terça Feira Café da manhã 08:00 Bolo simples e chá de ervas</p>	<p>17- Quarta feira Café da manhã 08:00 Biscoito caseiro e leite</p>	<p>18- Quinta feira Café da manhã 08:00 Chá de ervas com leite, pão</p>	<p>19- Quinta feira Café da manhã 08:00 Pão cuca e leite batido com</p>

<p>doce de fruta</p> <p>Lanche da manhã 9:00 Fruta.</p> <p>Almoço 11:00 Arroz, feijão, kibe assado, refogado de legumes, salada, e suco de morango.</p> <p>Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão</p> <p>Lanche 02- 15:30 Canjiquinha de milho com leite</p>	<p>Lanche da manhã 9:00 Fruta.</p> <p>Almoço 11:00 Polenta cremosa, frango em molho, refogado de repolho, salada e chá de ervas</p> <p>Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes e carne</p> <p>Lanche 02 - 15:30 Chá de ervas e bolo simples</p>	<p>batido com banana</p> <p>Lanche da manhã 9:00 Fruta.</p> <p>Almoço 11:00 Macarrão com almondegas, refogado de chuchu, salada, e suco de maracujá.</p> <p>Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha</p> <p>Lanche 02 - 15:30 Vitamina de fruta com biscoito</p>	<p>com requeijão caseiro</p> <p>Lanche da manhã 9:00 Fruta.</p> <p>Almoço 11:00 Mandioca, carne bovina com molho, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce.</p> <p>Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de batata com carne</p> <p>Lanche 02- 15:30 Salada de fruta com aveia</p>	<p>fruta</p> <p>Lanche da manhã 9:00 Fruta.</p> <p>Almoço 11:00 Arroz, feijão, panquecas com carne moída, salada, e suco de laranja.</p> <p>Lanche 01- 14:00 Sopa de lentilha com macarrão</p> <p>Lanche 02- 15:30 Chá de ervas e pão cuca</p>
<p><u>22- Segunda Feira</u></p> <p>Café da manhã 08:00 Chá com leite e pão com doce de fruta</p> <p>Lanche da manhã 9:00 Fruta.</p> <p>Almoço 11:00 Arroz, feijão, farofa de ovos, couve refogada e salada, e suco de morango.</p> <p>Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão</p> <p>Lanche 02- 15:30 Vitamina de fruta com leite e biscoito</p>	<p><u>23- Terça Feira</u></p> <p>Café da manhã 08:00 Bolo simples e chá de ervas</p> <p>Lanche da manhã 9:00 Fruta.</p> <p>Almoço 11:00 Quirerinha de milho, carne suína de panela, legumes cozidos e salada, chá de ervas (cidreira)</p> <p>Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes e carne</p> <p>Lanche 02 - 15:30 Chá de ervas e bolo salgado</p>	<p><u>24- Quarta feira</u></p> <p>Café da manhã 08:00 Biscoito caseiro e leite batido com banana</p> <p>Lanche da manhã 9:00 Fruta.</p> <p>Almoço 11:00 Escondidinho de mandioca com carne moída, legumes refogado, salada e suco de maracujá.</p> <p>Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha</p> <p>Lanche 02 - 15:30 Salada de fruta com aveia</p>	<p><u>25- Quinta feira</u></p> <p>Café da manhã 08:00 Chá de ervas com leite, pão com requeijão caseiro</p> <p>Lanche da manhã 9:00 Fruta.</p> <p>Almoço 11:00 Risoto de frango, batata assada, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce.</p> <p>Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de batata com carne</p> <p>Lanche 02- 15:30 Creme de abacate</p>	<p><u>26- Quinta feira</u></p> <p>Café da manhã 08:00 Pão cuca e leite batido com fruta</p> <p>Lanche da manhã 9:00 Fruta.</p> <p>Almoço 11:00 Arroz, feijão, ovos mexidos, assado, couve refogada e salada, e suco de laranja.</p> <p>Lanche 01- 14:00 Sopa de lentilha com macarrão</p> <p>Lanche 02- 15:30 Chá de ervas e pão cuca</p>

<p>29- Segunda Feira Café da manhã 08:00 Chá com leite e pão com doce de fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, carne moída com legumes, nhoque de batata, salada e suco de morango. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Salada de fruta com aveia</p>	<p>30- Terça Feira Café da manhã 08:00 Bolo simples e chá de ervas Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Polenta cremosa, carne bovina em molho, legumes cozidos e salada, chá de ervas (cidreira) Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes e carne Lanche 02 - 15:30 Chá de ervas e bolo simples</p>	<p>31- Quarta feira Café da manhã 08:00 Biscoito caseiro e leite batido com banana Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Macarrão com frango, legumes refogado, salada e suco de maracujá. Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha Lanche 02 - 15:30 Vitamina de fruta com biscoito</p>		
---	---	---	--	--

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 1° SEMANA)

ENERGIA (KCAL): 714,65

CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
115,6	22,15	17,3	13,1	214	11,9	356,21	5,12	57,6	2,15	-

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)

ENERGIA (KCAL): 723,51

CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
114,65	20,9	16,42	13,52	225	11,85	364,5	4,99	55,61	1,99	-

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)

ENERGIA (KCAL): 709,61

CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
114,55	19,62	17,6	12,84	226	12,1	344,3	5,03	49,62	2,03	-

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)

ENERGIA (KCAL): 745,62

CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
115,2	20,5	18,1	13,21	215	13,06	329,61	5,11	53,26	2,13	-

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)

ENERGIA (KCAL): 731,59

CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
118,7	21,3	19,4	12,45	209	12,84	333,54	5,24	56,9	2,33	-

KARINA MICHELON
NUTRICIONISTA
CRN: 3562/8 PR