

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

CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DEPARTAMENTO DE MERENDA ESCOLAR

CRECHE: MATERNAL (1 a 3 anos) - Período Integral e Parcial

MÊS: OUTUBRO /2022

<p><u>03- Segunda Feira</u> Café da manhã 08:00 Chá com leite e pão caseiro com doce de fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, batata saute, carne bovina em molho, salada (alface), e suco de morango. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Vitamina de morango com biscoito caseiro</p>	<p><u>04- Terça Feira</u> Café da manhã 08:00 Chá de ervas, pão cuca Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Quirerinha de milho, carne suína de panela, legumes cozidos (chuchu, cenoura e beterraba) e salada (repolho), chá de ervas (cidreira) Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes com macarrão e carne Lanche 02 - 15:30 Chá de ervas e bolo salgado</p>	<p><u>05- Quarta feira</u> Café da manhã 08:00 Leite batido com banana e biscoito caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Macarrão caseiro a bolonhesa, refogado de abobrinha, salada (tomate), e suco de maracujá. Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha Lanche 02 - 15:30 Vitamina de fruta com aveia, e biscoito cream cracker</p>	<p><u>06- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Chá de ervas com leite, pão caseiro com requeijão caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Risoto com frango, batata assada, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce. Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de batata com carne bovina Lanche 02- 15:30 Salada de fruta com aveia</p>	<p><u>07- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Leite batido com fruta e broa de milho Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, kibe assado, salada mista (repolho, alface, cenoura e tomate), e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Chá de ervas e bolo simples</p>
<p><u>10- Segunda Feira</u> Café da manhã 08:00 Chá com leite e pão caseiro com doce de fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com carne moída, e salada (acelga), e suco de morango. Lanche 01- 14:00 Canja de galinha Lanche 02- 15:30</p>	<p><u>11- Terça Feira</u> Café da manhã 08:00 Chá de ervas, pão cuca Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Polenta cremosa, frango em molho, refogado de couve, salada (alface), e chá de ervas (cidreira) Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes com macarrão e carne Lanche 02 - 15:30</p>	<p><u>12- Quarta feira</u> FERIADO</p>	<p><u>13- Quinta feira</u> Café da manhã 08:00 Chá de ervas com leite, pão caseiro com requeijão caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz carreteiro, purê de batata, refogado de couve flor e brócolis, salada (cenoura), chá de erva doce Lanche 01- 14:00 Sopa de frango com legumes e macarrão</p>	<p><u>14- Quinta feira</u> RECESSO</p>



Achocolatado e biscoito caseiro	Chá de ervas e bolo salgado		Lanche 02- 15:30 Leite batido com banana e pão cuca.	
17- Segunda Feira Café da manhã 08:00 Chá com leite e pão caseiro com doce de fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, omelete assado, refogado de legumes (chuchu, cenoura), salada (alface), e suco de morango. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Canjiquinha de milho com leite	18- Terça Feira Café da manhã 08:00 Chá de ervas, pão cuca Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Quirerinha de milho, carne suína de panela, refogado de repolho, salada (beterraba) e chá de ervas (endro) Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes com macarrão e carne Lanche 02 - 15:30 Chá de ervas e bolo simples	19- Quarta feira Café da manhã 08:00 Leite batido com banana e biscoito caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Nhoque de batata a bolonhesa, refogado de chuchu, salada (repolho e cenoura), e suco de maracujá. Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha Lanche 02 - 15:30 Vitamina de fruta com biscoito	20- Quinta feira Café da manhã 08:00 Chá de ervas com leite, pão caseiro com requeijão caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Risoto com frango, abobrinha refogada, salada (acelga) e chá de erva doce. Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de mandioca com carne bovina Lanche 02- 15:30 Salada de fruta com aveia	21- Quinta feira Café da manhã 08:00 Leite batido com fruta e broa de milho Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, carne bovina com legumes em molho, farofa de cenoura, salada (brócolis), e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de lentilha com macarrão Lanche 02- 15:30 Chá de ervas e pão cuca
24- Segunda Feira Café da manhã 08:00 Chá com leite e pão caseiro com doce de fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, vaca atolada (mandioca com carne bovina) e salada (alface), e suco de morango. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Pudim de leite e biscoito doce tipo rosca	25- Terça Feira Café da manhã 08:00 Chá de ervas, pão cuca Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Polenta cremosa, frango em molho, refogado de abobrinha, salada (repolho e beterraba), chá de ervas (cidreira) Lanche 01 - 14:00 Sopa de legumes com macarrão e carne Lanche 02 - 15:30 Chá de ervas e bolo salgado	26- Quarta feira Café da manhã 08:00 Leite batido com banana e biscoito caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Escondidinho de batata com carne moída, arroz com legumes (cenoura, milho, ervilha), salada (tomate) e suco de maracujá. Lanche 01 - 14:00 Canja de galinha Lanche 02 - 15:30 Salada de fruta com aveia	27- Quinta feira Café da manhã 08:00 Chá de ervas com leite, pão caseiro com requeijão caseiro Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Espaguete ao sugo, bolinho de carne moída, refogado de chuchu e cenoura, salada (couve flor e brócolis) e chá de erva doce. Lanche 01- 14:00 Sopa cremosa de batata com carne Lanche 02- 15:30 Creme de abacate	28- Quinta feira Café da manhã 08:00 Leite batido com fruta e broa de milho Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, feijão, panqueca com frango desfiado, chuchu refogado, salada (acelga), e suco de laranja. Lanche 01- 14:00 Sopa de lentilha com macarrão Lanche 02- 15:30 Chá de ervas e pão cuca



<p>31- Segunda Feira Café da manhã 08:00 Chá com leite e pão caseiro com doce de fruta Lanche da manhã 9:00 Fruta. Almoço 11:00 Arroz, viradinho de feijão, ovos mexidos, couve refogada, salada (alface e tomate), e suco de morango. Lanche 01- 14:00 Sopa de feijão com macarrão Lanche 02- 15:30 Arroz doce</p>				
---	--	--	--	--

- Consistência das preparações sem modificação.
- As frutas, legumes e verduras podem variar conforme a maturação e a disponibilidade.
- Muita moderação no uso de sal.
- Fórmula infantil (210 ml de água para 7 colheres medida), para alunos maiores de 2 anos oferecer leite integral pasteurizado de vaca.
- É permitido inverter os dias da semana em caso de necessidade.
- Cardápio sujeito a alterações, conforme disponibilidade dos alimentos e autorização prévia da nutricionista.



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 1° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 699,3										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
98,6	20,6	15,8	12,2	206	9,7	312,6	4,4	56,6	2,21	0,98

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 711,5										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
102,3	19,4	16,6	10,9	211	10,5	322,1	5,7	51,1	1,98	1,01

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 722,2										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
97,7	19,1	15,4	12,6	203	12,2	349,4	5,1	49,7	2,05	0,95

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 694,6										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
89,73	19,8	16,9	11,7	198	12,7	333,7	4,9	48,2	2,3	1,09

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)										
ENERGIA (KCAL): 701,2										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
105,4	20,7	15,5	10,8	214	11,9	325,9	5,1	56,1	1,8	1,1

KARINA MICHELON
NUTRICIONISTA
CRN: 8° 3562