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

**CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR** DEPARTAMENTO DE MERENDA ESCOLAR

**ENSINO FUNDAMENTAL (4 a 10 anos) – Período Parcial (Manhã e Tarde) MÊS: FEVEREIRO/2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dias/ Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  | **Segunda feira 05** | **Terça feira 06** | **Quarta feira 07** | **Quinta feira 08** | **Sexta feira 09** |
|  | Chá de ervas eBiscoito caseiro | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite ePão cuca | Café solúvel com leite e Biscoito cream cracker | Chá de ervas e Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | Polenta com carne moída, refogado de repolho, e fruta (maça) | Macarrão á bolonhesa, salada (acelga) e fruta (melancia) | Canjica com leite e fruta (banana) | Risoto de frango, salada (repolho e cenoura) e fruta (melancia) | Farofa com carne bovina, legumes (cenoura e abobrinha) e suco de fruta (melancia) |
|  | **Segunda feira 12** | **Terça feira 13** | **Quarta feira 14** | **Quinta feira 15** | **Sexta feira 16** |
| Desjejum |  |  |  | Café solúvel com leite e Biscoito cream cracker | Chá de ervas e Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | **Recesso** | **Feriado** | **Recesso** | Polenta com carne moída e salada (alface) | Bolo mesclado, chá mate e fruta (melancia) |
|  | **Segunda feira 19** | **Terça feira 20** | **Quarta feira 21** | **Quinta feira 22** | **Sexta feira 23** |
| Desjejum | Chá de ervas eBiscoito caseiro | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite ePão cuca | Café solúvel com leite e Biscoito cream cracker | Chá de ervas e Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | Macarrão á bolonhesa, e salada (repolho e tomate) | Arroz, feijão com linguicinha e salada (acelga) | Escondidinho de batata com carne bovina, salada (tomate e alface) e fruta (mamão) | Farofa com carne e legumes, e suco de fruta | Iogurte caseiro, e biscoito caseiro e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 26** | **Terça feira 27** | **Quarta feira 28** | **Quinta feira 29** | **Sexta feira 01/03** |
| Desjejum | Chá de ervas eBiscoito caseiro | Café solúvel com leite ePão cuca | Café solúvel com leite ePão cuca | Café solúvel com leite e Biscoito cream cracker | Chá de ervas e Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | Quirerinha de milho com carne suína e salada (repolho e beterraba) | Risoto de frango, salada (alface) e fruta (melancia) | Pão de milho com margarina, chá mate e fruta (maça). | Mandioca com carne bovina e salada (acelga) | Viradinho de feijão, ovos mexidos, couve refogada, e suco de laranja. |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA Á LACTOSE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dias/ Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  | **Segunda feira 05** | **Terça feira 06** | **Quarta feira 07** | **Quinta feira 08** | **Sexta feira 09** |
|  | Chá de ervas eBiscoito caseiro c/ leite zero lactose | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite zero lactose e Pão cuca | Café solúvel com leite zero lactose e Biscoito cream cracker sem lactose | Chá de ervas e Pão integral com doce de fruta |
| **Lanche manhã e tarde** | Polenta com carne moída, refogado de repolho, e fruta (maça) | Macarrão á bolonhesa, salada (acelga) e fruta (melancia) | Canjica com leite zero lactose e fruta (banana) | Risoto de frango, salada (repolho e cenoura) e fruta (melancia) | Farofa com carne bovina, legumes (cenoura e abobrinha) e suco de fruta (melancia) |
|  | **Segunda feira 12** | **Terça feira 13** | **Quarta feira 14** | **Quinta feira 15** | **Sexta feira 16** |
| Desjejum |  |  |  | Café solúvel com leite zero lactose e Biscoito cream cracker sem lactose | Chá de ervas e Pão integral com doce de fruta |
| **Lanche manhã e tarde** | **Recesso** | **Feriado** | **Recesso** | Polenta com carne moída e salada (alface) | Bolo mesclado (sem leite), chá-mate e fruta (melancia) |
|  | **Segunda feira 19** | **Terça feira 20** | **Quarta feira 21** | **Quinta feira 22** | **Sexta feira 23** |
| Desjejum | Chá de ervas eBiscoito caseiro c/ leite zero lactose | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite zero lactose e Pão cuca | Café solúvel com leite zero lactose e Biscoito cream cracker sem lactose | Chá de ervas e Pão integral com doce de fruta |
| **Lanche manhã e tarde** | Macarrão á bolonhesa, e salada (repolho e tomate) | Arroz, feijão com linguicinha e salada (acelga) | Escondidinho de batata (sem leite) com carne bovina, salada (tomate e alface) e fruta (mamão) | Farofa com carne e legumes, e suco de fruta | Iogurte zero lactose, e biscoito caseiro e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 26** | **Terça feira 27** | **Quarta feira 28** | **Quinta feira 29** | **Sexta feira 01/03** |
| Desjejum | Chá de ervas eBiscoito caseiro c/ zero lactose | Café solúvel com leite zero lactose e Pão cuca | Café solúvel com leite zero lactose e Pão cuca | Café solúvel com leite zero lactose e Biscoito cream cracker sem lactose | Chá de ervas e Pão integral com doce de fruta |
| **Lanche manhã e tarde** | Quirerinha de milho com carne suína e salada (repolho e beterraba) | Risoto de frango, salada (alface) e fruta (melancia) | Pão de milho com margarina, chá mate e fruta (maça). | Mandioca com carne bovina e salada (acelga) | Viradinho de feijão, ovos mexidos, couve refogada, e suco de laranja. |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dias/ Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  | **Segunda feira 05** | **Terça feira 06** | **Quarta feira 07** | **Quinta feira 08** | **Sexta feira 09** |
|  | Chá de ervas eBiscoito de polvilho | Leite batido com fruta e aveia, Pão caseiro sem glúten com doce de fruta | Café solúvel com leite ePão de milho | Café solúvel com leite e Biscoito de arroz | Chá de ervas e Pão caseiro sem glúten com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | Polenta com carne moída, refogado de repolho, e fruta (maça) | Macarrão sem glúten á bolonhesa, salada (acelga) e fruta (melancia) | Canjica com leite e fruta (banana) | Risoto de frango, salada (repolho e cenoura) e fruta (melancia) | Farofa com carne bovina, legumes (cenoura e abobrinha) e suco de fruta (melancia) |
|  | **Segunda feira 12** | **Terça feira 13** | **Quarta feira 14** | **Quinta feira 15** | **Sexta feira 16** |
| Desjejum |  |  |  | Café solúvel com leite e Biscoito de polvilho | Chá de ervas e Pão caseiro sem glúten com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | **Recesso** | **Feriado** | **Recesso** | Polenta com carne moída e salada (alface) | Bolo mesclado (usar farinha de arroz), chá mate e fruta (melancia) |
|  | **Segunda feira 19** | **Terça feira 20** | **Quarta feira 21** | **Quinta feira 22** | **Sexta feira 23** |
| Desjejum | Chá de ervas eBiscoito de amido | Chá de ervas, Pão caseiro sem glúten com doce de fruta | Café solúvel com leite ePão de milho | Café solúvel com leite e Biscoito de polvilho | Chá de ervas e Pão caseiro sem glúten com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | Macarrão sem glúten á bolonhesa, e salada (repolho e tomate) | Arroz, feijão com linguicinha e salada (acelga) | Escondidinho de batata com carne bovina, salada (tomate e alface) e fruta (mamão) | Farofa com carne e legumes, e suco de fruta | Iogurte caseiro, e biscoito de polvilho e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 26** | **Terça feira 27** | **Quarta feira 28** | **Quinta feira 29** | **Sexta feira 01/03** |
| Desjejum | Chá de ervas eBiscoito de polvilho | Café solúvel com leite ePão de milho | Café solúvel com leite e pão sem glúten e doce de fruta | Café solúvel com leite e Biscoito de arroz | Chá de ervas e Pão caseiro sem gluten com requeijão  |
| **Lanche manhã e tarde** | Quirerinha de milho com carne suína e salada (repolho e beterraba) | Risoto de frango, salada (alface) e fruta (melancia) | Pão de milho com margarina, chá mate e fruta (maça). | Mandioca com carne bovina e salada (acelga) | Viradinho de feijão, ovos mexidos, couve refogada, e suco de laranja. |

As frutas, legumes e verduras podem variar conforme a maturação e a disponibilidade.

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 1° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 614,1** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **C (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 81,2 | 17,3 | 11,2 | 10,9 | 188,2 | 19 | 312,5 | 3,24 | 81,2 | 2,09 | 511,1 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 631,7** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 77,8 | 15,9 | 12,3 | 11,8 | 198,6 | 19,1 | 324,2 | 3,22 | 90,1 | 2,14 | 508,8 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 624,6** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 79,5 | 15,7 | 11,2 | 12,4 | 218,4 | 17,2 | 305,5 | 3,11 | 92,3 | 2,24 | 501,4 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 624,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 81,6 | 16,3 | 10,4 | 11,1 | 221,3 | 17,8 | 332,4 | 3,04 | 94,2 | 2,14 | 506,6 |

|  |
| --- |
| KARINA MICHELONNUTRICIONISTACRN: 8° 3562 |