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

CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DEPARTAMENTO DE MERENDA ESCOLAR

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dias/ Refeição/ Horário** |  |  |  |  | **Sexta feira 01** |
|  |  |  |  |  | Chá de ervas e Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** |  |  |  |  | Bolo cuca, suco de fruta, e fruta (morango). |
|  | **Segunda feira 04** | **Terça feira 05** | **Quarta feira 06** | **Quinta feira 07** | **Sexta feira 08** |
|  | Chá de ervas e  Biscoito caseiro | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite e  Pão 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 e salada de repolho c/ tomate | Arroz, feijão, omelete assado e salada de acelga e cenoura, e fruta (morango) | Mandioca, frango em molho, refogado de cenoura e chuchu, e fruta (melancia) | Farofa com carne e legumes e suco de fruta | Iogurte de fruta com cereal e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 11** | **Terça feira 12** | **Quarta feira 13** | **Quinta feira 14** | **Sexta feira 15** |
|  | Chá de ervas e  Biscoito caseiro | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite e  Pão cuca | Café solúvel com leite e Biscoito cream cracker | Chá de ervas e Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | Composto lácteo sabor coco, biscoito caseiro, e fruta (mamão). | Sopa de feijão com carne macarrão e legumes (chuchu, cenoura e brócolis), e fruta (melancia). | Risoto de frango e salada de alface | Macarrão a bolonhesa e salada de repolho e beterraba | Enroladinho de frango com queijo e café com leite, e fruta (morango). |
|  | **Segunda feira 18** | **Terça feira 19** | **Quarta feira 20** | **Quinta feira 21** | **Sexta feira 22** |
|  | Chá de ervas e  Biscoito caseiro | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite e  Pão 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 de acelga | Arroz, feijão, kibe assado e salada de alface c/ tomate | Arroz carreteiro, salada de tomate e pepino, e fruta (melancia) | Mandioca com carne, salada de repolho e cenoura, e fruta (mamão) | Canjica de leite e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 25** | **Terça feira 26** | **Quarta feira 27** | **Quinta feira 28** | **Sexta feira 29** |
|  | Chá de ervas e  Biscoito caseiro | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite e  Pão cuca | Café solúvel com leite e Biscoito cream cracker |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Achocolatado, biscoito salgado e fruta (maça) | Viradinho de feijão, couve refogada, chá mate e fruta (morango) | Macarrão caseiro com frango e salada de acelga | Esfirra de carne, suco de fruta | **FERIADO** |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA Á LACTOSE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dias/ Refeição/ Horário** |  |  |  |  | **Sexta feira 01** |
|  |  |  |  |  | Chá de ervas e Pão caseiro com doce de fruta |
| **Lanche manhã e tarde** |  |  |  |  | Bolo cuca sem lactose, suco de fruta, e fruta (morango). |
|  | **Segunda feira 04** | **Terça feira 05** | **Quarta feira 06** | **Quinta feira 07** | **Sexta feira 08** |
|  | Leite zero lactose batido com fruta e aveia,  Biscoito caseiro sem lactose | Café solúvel com leite zero lactose, e  Pão de milho com doce de fruta | Leite zero lactose batido com fruta e aveia, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite zero lactose e Biscoito de cream cracker sem lactose | Chá de ervas e Pão caseiro com doce de fruta |
| **Lanche manhã e tarde** | Polenta com carne moída e salada de repolho c/ tomate | Arroz, feijão, omelete assado, salada de acelga e cenoura e fruta (morango) | Mandioca, frango em molho, refogado de cenoura e chuchu, e fruta (melancia) | Farofa com carne e legumes e suco de fruta | Iogurte de fruta zero lactose com cereal e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 11** | **Terça feira 12** | **Quarta feira 13** | **Quinta feira 14** | **Sexta feira 15** |
|  | Leite zero lactose batido com fruta e aveia,  Biscoito caseiro sem lactose | Café solúvel com leite zero lactose, e  Pão de milho com doce de fruta | Leite zero lactose batido com fruta e aveia, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite zero lactose e Biscoito de cream cracker sem lactose | Chá de ervas e Pão caseiro com doce de fruta |
| **Lanche manhã e tarde** | Vitamina de leite zero lactose com banana e aveia, biscoito caseiro sem lactose, e fruta (mamão). | Sopa de feijão com carne macarrão e legumes, e fruta (melancia). | Risoto de frango e salada de alface | Macarrão a bolonhesa e salada de repolho e beterraba | Enroladinho de frango e café com leite sem lactose, e fruta (morango). |
|  | **Segunda feira 18** | **Terça feira 19** | **Quarta feira 20** | **Quinta feira 21** | **Sexta feira 22** |
|  | Leite zero lactose batido com fruta e aveia,  Biscoito caseiro sem lactose | Café solúvel com leite zero lactose, e  Pão de milho com doce de fruta | Leite zero lactose batido com fruta e aveia, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite zero lactose e Biscoito de cream cracker sem lactose | Chá de ervas e Pão caseiro com doce de fruta |
| **Lanche manhã e tarde** | Quirerinha de milho com carne suína e salada de acelga | Arroz, feijão, kibe assado e salada de alface c/ tomate | Arroz carreteiro, salada de tomate e pepino, e fruta (melancia) | Mandioca com carne, salada de repolho e cenoura, e fruta (mamão) | Canjica com leite zero lactose e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 25** | **Terça feira 26** | **Quarta feira 27** | **Quinta feira 28** | **Sexta feira 29** |
|  | Leite zero lactose batido com fruta e aveia,  Biscoito caseiro sem lactose | Café solúvel com leite zero lactose, e  Pão de milho com doce de fruta | Leite zero lactose batido com fruta e aveia, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite zero lactose e Biscoito de cream cracker sem lactose | Chá de ervas e Pão caseiro com doce de fruta |
| **Lanche manhã e tarde** | Café solúvel com leite zero lactose, biscoito doce zero lactose e fruta (maça) | Viradinho de feijão, couve refogada, chá mate e fruta (morango) | Macarrão caseiro com frango e salada de acelga | Esfirra de carne, e suco de fruta | **FERIADO** |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dias/ Refeição/ Horário** |  |  |  |  | **Sexta feira 01** |
|  |  |  |  |  | Chá de ervas e Pão sem glúten com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** |  |  |  |  | Bolo cuca (com farinha de arroz), suco de fruta, e fruta (morango). |
|  | **Segunda feira 04** | **Terça feira 05** | **Quarta feira 06** | **Quinta feira 07** | **Sexta feira 08** |
|  | Leite batido com fruta e aveia, biscoito de polvilho | Café solúvel com leite e  Pão de milho com doce | Leite batido com fruta e aveia, Pão sem glúten com doce de fruta | Café solúvel com leite e Biscoito de arroz | Chá de ervas e Pão caseiro sem glúten com doce de fruta |
| **Lanche manhã e tarde** | Polenta com carne moída e salada de repolho c/ tomate | Arroz, feijão, omelete assado, salada de acelga e cenoura e fruta (morango) | Mandioca, frango em molho, refogado de cenoura e chuchu, e fruta (melancia) | Farofa com carne e legumes e suco de fruta | Iogurte de fruta com cereal de milho e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 11** | **Terça feira 12** | **Quarta feira 13** | **Quinta feira 14** | **Sexta feira 15** |
|  | Leite batido com fruta e aveia, biscoito de polvilho | Café solúvel com leite e  Pão de milho com doce | Leite batido com fruta e aveia, Pão sem glúten com doce de fruta | Café solúvel com leite e Biscoito de arroz | Chá de ervas e Pão caseiro sem glúten com doce de fruta |
| **Lanche manhã e tarde** | Composto lácteo sabor coco, biscoito de polvilho, e fruta (mamão). | Sopa de feijão com carne macarrão sem glúten e legumes, e fruta (melancia). | Risoto de frango e salada de alface | Macarrão sem glúten a bolonhesa e salada de repolho e beterraba | Enroladinho (com farinha de arroz) de frango com queijo e café com leite, e fruta (morango). |
|  | **Segunda feira 18** | **Terça feira 19** | **Quarta feira 20** | **Quinta feira 21** | **Sexta feira 22** |
|  | Leite batido com fruta e aveia, biscoito de polvilho | Café solúvel com leite e  Pão de milho com doce | Leite batido com fruta e aveia, Pão sem glúten com doce de fruta | Café solúvel com leite e Biscoito de arroz | Chá de ervas e Pão caseiro sem glúten com doce de fruta |
| **Lanche manhã e tarde** | Quirerinha de milho com carne suína e salada de acelga | Arroz, feijão, kibe assado e salada de alface c/ tomate | Arroz carreteiro, salada de tomate e pepino, e fruta (melancia) | Mandioca com carne, salada de repolho e cenoura, e fruta (mamão) | Canjica de leite e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 25** | **Terça feira 26** | **Quarta feira 27** | **Quinta feira 28** | **Sexta feira 29** |
|  | Leite batido com fruta e aveia, biscoito de polvilho | Café solúvel com leite e  Pão de milho com doce | Leite batido com fruta e aveia, Pão sem glúten com doce de fruta | Café solúvel com leite e Biscoito de arroz | Chá de ervas e Pão caseiro sem glúten com doce de fruta |
| **Lanche manhã e tarde** | Achocolatado, biscoito de arroz e fruta (maça) | Viradinho de feijão, couve refogada, chá mate e fruta (morango) | Macarrão sem glúten com frango e salada de acelga | Esfirra (com farinha de arroz) de carne, e suco de fruta | **FERIADO** |

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): 625,36** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 73,4 | 19,84 | 11,86 | 6,84 | 129,27 | 11,56 | 254,33 | 2,8 | 59,62 | 1,52 | 613,53 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 718,26** | | | | | | | | | | |
| **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 | 21,34 | 9,56 | 7,05 | 135,64 | 15,47 | 249,21 | 2,3 | 61,35 | 1,87 | 515,68 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 686,26** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 70,2 | 17,52 | 10,45 | 7,99 | 149,54 | 12,55 | 287,51 | 2,0 | 64,51 | 1,57 | 597,62 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 708,26** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 75,4 | 18,84 | 11,35 | 8,13 | 147,55 | 14,67 | 278,98 | 2,5 | 46,25 | 1,95 | 501,26 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** | | | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 708,26** | | | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | | **Na (mg)** | |
| 72,1 | 17,44 | 10,03 | 7,99 | 156,87 | 13,99 | 315,23 | 3,1 | 51,26 | 2,03 | | 564,21 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 3562/8 PR | |  |