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: MARÇO/2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário**  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Quarta feira 01** | **Quinta feira 02** | **Sexta feira 03** |
| Desjejum |  |  | Chá de ervas, Pão fortificado com doce de fruta | Café solúvel com leite e Biscoito cream cracker | Chá de ervas e Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** |  |  | Sopa de feijão com macarrão e fruta (morango) | Macarrão parafuso com carne moída e salada (acelga) | Pão caseiro com doce de leite e chá mate |
|  | **Segunda feira 06** | **Terça feira 07** | **Quarta feira 08** | **Quinta feira 09** | **Sexta feira 10** |
| 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** | Farofa com carne e legumes, e chá mate ou suco de fruta | Arroz, feijoada, e salada (cenoura e acelga) | Vitamina de fruta (morango), biscoito doce, e fruta (maça) | Mandioca com carne moída, salada (repolho e beterraba) e fruta (morango) | Pão de milho com requeijão caseiro e café com leite. |
|  | **Segunda feira 13** | **Terça feira 14** | **Quarta feira 15** | **Quinta feira 16** | **Sexta feira 17** |
| 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** | Quirerinha de milho com carne suína de panela, e salada (repolho e tomate) | Viradinho de feijão, couve refogada e chá mate/ ou suco | Biscoito caseiro e iogurte de fruta e fruta (banana) | Risoto de frango, esalada (alface) | Cachorro quente e chá mate/ ou suco de fruta |
|  | **Segunda feira 20** | **Terça feira 21** | **Quarta feira 22** | **Quinta feira 23** | **Sexta feira 24** |
| 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** | Polenta com carne moída, e salada(repolho e cenoura) | Arroz, feijão, kibe assado e salada (cenoura, repolho e couve) | Pudim de leite, biscoito doce e fruta (mamão) | Farofa com carne e legumes, e chá mate ou suco de fruta | Bolo doce simples, chá mate, e fruta (morango)  |
|  | **Segunda feira 27** | **Terça feira 28** | **Quarta feira 29** | **Quinta feira 30** | **Sexta feira 31** |
| 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** | Espaguete à bolonhesa e salada (acelga) | Risoto de frango, esalada (acelga, repolho, tomate) | Canjica de milho com leite e fruta (banana) | Sopa de frango com legumes e macarrão, e fruta (morango) | Pão caseiro com doce de fruta e café com leite |

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): 631,7** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **C (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 75,6 | 15,6 | 11,8 | 12,5 | 215,5 | 18,8 | 325,8 | 3,21 | 95,6 | 2,15 | 511,1 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 644,6** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 79,0 | 16,2 | 10,8 | 13,7 | 225,3 | 16,7 | 337,7 | 3,08 | 99,1 | 2,11 | 507,4 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 632,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 81,1 | 15,9 | 12,3 | 14,1 | 217,7 | 15,9 | 331,6 | 3,02 | 96,6 | 2,09 | 502,2 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 622,2** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 79,9 | 16,2 | 13,2 | 15,2 | 214,4 | 16,6 | 325,6 | 3,06 | 97,8 | 2,12 | 514,4 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 662,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 78,8 | 17,3 | 13,5 | 16,7 | 215,8 | 17,4 | 341,4 | 3,16 | 101,2 | 2,07 | 519,4 |
| KARINA MICHELONNUTRICIONISTACRN: 8° 3562 |