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: ABRIL/2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  | **Segunda feira 01** | **Terça feira 02** | **Quarta feira 03** | **Quinta feira 04** | **Sexta feira 05** |
| Desjejum | Chá de ervas eBiscoito caseiro | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite e Pão fortificado com margarina | Achocolatado, e biscoito cream cracker | Chá mate, broa de milho com requeijão cremoso |
| **Lanche manhã e tarde** | Polenta com carne moída e salada (acelga) | Arroz, feijão carioca. Kibe assado, e salada (tomate) e fruta (morango) | Sopa de frango com macarrão e legumes (cenoura, brócolis e abobrinha) e fruta (maça) | Risoto de frango,e salada(brócolis e couve flor) | Iogurte de fruta, flocos de cereais e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 08** | **Terça feira 09** | **Quarta feira 10** | **Quinta feira 11** | **Sexta feira 12** |
| Desjejum | Chá de ervas eBiscoito caseiro | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite e Pão fortificado com margarina | Achocolatado, e biscoito cream cracker | Chá mate, broa de milho com requeijão cremoso |
| **Lanche manhã e tarde** | Arroz, carne moída com legumes (cenoura, brócolis e chuchu e fruta (mamão) | Farofa de carne com legumes (repolho, abobrinha, cenoura e beterraba), chá mate e fruta (morango) | Macarrão caseiro com frango, e salada(repolho e cenoura) | Mandioca, carne moída com molho e salada (acelga) | Bolo de fubá, chá mate efruta (laranja) |
|  | **Segunda feira 15** | **Terça feira 16** | **Quarta feira 17** | **Quinta feira 18** | **Sexta feira 19** |
| Desjejum | Chá de ervas eBiscoito caseiro | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite e Pão fortificado com margarina | Achocolatado, e biscoito cream cracker | Chá mate, br e fruta (banana)oa de milho com requeijão cremoso |
| **Lanche manhã e tarde** | Quirerinha de milho com carne suína e salada (repolho e beterraba). | Arroz, feijão, omelete assado, e salada (alface) | Pão cuca com fondant de leite e composto de café com leite, e fruta (banana) | Sopa de carne com macarrão e legumes, fruta (laranja) | Macarrão com frango, salada de alface, e fruta (morango) |
|  | **Segunda feira 22** | **Terça feira 23** | **Quarta feira 24** | **Quinta feira 25** | **Sexta feira 26** |
| Desjejum | Chá de ervas eBiscoito caseiro | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite e Pão fortificado com margarina | Chá mate, broa de milho com requeijão cremoso | Chá de ervas e Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | Pudim de leite e biscoito docee fruta (maça) | Viradinho de feijão com linguicinha, chá mate e fruta (laranja) |  Risoto de frango, e salada (alface) | Mandioca, carne moída com molho e salada (acelga) | Torta salgada de carne com legume, chá mate |
|  | **Segunda feira 29** | **Terça feira 30** |  |  |  |
| Desjejum | Chá de ervas eBiscoito caseiro | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta |  |  |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Espaguetti a bolonhesa e salada mista (alface, repolho, tomate, cenoura) | Sopa de feijão com macarrão efruta (ponka) |  |  |  |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA Á LACTOSE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  | **Segunda feira 01** | **Terça feira 02** | **Quarta feira 03** | **Quinta feira 04** | **Sexta feira 05** |
| Desjejum | Leite zero lactose batido com fruta e aveia,Biscoito caseiro sem lactose | Café solúvel com leite zero lactose, ePão 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 (acelga) | Arroz, feijão carioca. Kibe assado, e salada (tomate) e fruta (morango) | Sopa de frango com macarrão e legumes (cenoura, brócolis e abobrinha) e fruta (maça) | Risoto de frango,e salada(brócolis e couve flor) | Iogurte zero lactose de fruta, flocos de cereais e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 08** | **Terça feira 09** | **Quarta feira 10** | **Quinta feira 11** | **Sexta feira 12** |
| Desjejum | Leite zero lactose batido com fruta e aveia,Biscoito caseiro sem lactose | Café solúvel com leite zero lactose, ePão 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** | Arroz, carne moída com legumes (cenoura, brócolis e chuchu e fruta (mamão) | Farofa de carne com legumes (repolho, abobrinha, cenoura e beterraba), chá mate e fruta (morango) | Macarrão caseiro com frango, e salada(repolho e cenoura) | Mandioca, carne moída com molho e salada (acelga) | Bolo de fubá sem lactose, chá mate efruta (laranja) |
|  | **Segunda feira 15** | **Terça feira 16** | **Quarta feira 17** | **Quinta feira 18** | **Sexta feira 19** |
| Desjejum | Leite zero lactose batido com fruta e aveia,Biscoito caseiro sem lactose | Café solúvel com leite zero lactose, ePão 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 (repolho e beterraba). | Arroz, feijão, omelete assado, e salada (alface) | Pão cuca com doce de fruta, café solúvel com leite zero lactose, e fruta (banana) | Sopa de carne com macarrão e legumes, fruta (laranja) |  Macarrão com frango, salada de alface, e fruta (morango) |
|  | **Segunda feira 22** | **Terça feira 23** | **Quarta feira 24** | **Quinta feira 25** | **Sexta feira 26** |
| Desjejum | Leite zero lactose batido com fruta e aveia,Biscoito caseiro sem lactose | Café solúvel com leite zero lactose, ePão 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** | Leite zero lactose com fruta e aveia, biscoito doce zero lactosee fruta (maça) | Viradinho de feijão com linguicinha, chá mate e fruta (laranja) |  Risoto de frango, e salada (alface) | Mandioca, carne moída com molho e salada (acelga) | Torta salgada (sem lactose) de carne com legume, chá mate |
|  | **Segunda feira 29** | **Terça feira 30** |  |  |  |
| Desjejum | Leite zero lactose batido com fruta e aveia,Biscoito caseiro sem lactose | Café solúvel com leite zero lactose, ePão de milho com doce de fruta |  |  |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Espaguetti a bolonhesa e salada mista (alface, repolho, tomate, cenoura) | Sopa de feijão com macarrão efruta (ponka) |  |  |  |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  | **Segunda feira 01** | **Terça feira 02** | **Quarta feira 03** | **Quinta feira 04** | **Sexta feira 05** |
| Desjejum | Leite batido com fruta e aveia, biscoito de polvilho | Café solúvel com leite ePão 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 (acelga) | Arroz, feijão carioca. Kibe assado, e salada (tomate) e fruta (morango) | Sopa de frango com macarrão e legumes (cenoura, brócolis e abobrinha) e fruta (maça) | Risoto de frango,e salada(brócolis e couve flor) | Iogurte de fruta, flocos de cereais e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 08** | **Terça feira 09** | **Quarta feira 10** | **Quinta feira 11** | **Sexta feira 12** |
| Desjejum | Leite batido com fruta e aveia, biscoito de polvilho | Café solúvel com leite ePão 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** | Arroz, carne moída com legumes (cenoura, brócolis e chuchu e fruta (mamão) | Farofa de carne com legumes (repolho, abobrinha, cenoura e beterraba), chá mate e fruta (morango) | Macarrão sem glúten com frango, e salada(repolho e cenoura) | Mandioca, carne moída com molho e salada (acelga) | Bolo de fubá, chá mate efruta (laranja) |
|  | **Segunda feira 15** | **Terça feira 16** | **Quarta feira 17** | **Quinta feira 18** | **Sexta feira 19** |
| Desjejum | Leite batido com fruta e aveia, biscoito de polvilho | Café solúvel com leite ePão 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 (repolho e beterraba). | Arroz, feijão, omelete assado, e salada (alface) | Pão cuca (com farinha de arroz) com fondant,de leite. composto de café com leite, e fruta (banana) | Sopa de carne com macarrão sem glúten, e legumes, fruta (laranja) | Macarrão sem glúten com frango, salada de alface, e fruta (morango) |
|  | **Segunda feira 22** | **Terça feira 23** | **Quarta feira 24** | **Quinta feira 25** | **Sexta feira 26** |
| Desjejum | Leite batido com fruta e aveia, biscoito de polvilho | Café solúvel com leite ePão 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** | Pudim de leite e biscoito de milhoe fruta (maça) | Viradinho de feijão com linguicinha, chá mate e fruta (laranja) |  Risoto de frango, e salada (alface) | Mandioca, carne moída com molho e salada (acelga) | Torta salgada (com farinha de arroz) de carne com legume, chá mate |
|  | **Segunda feira 29** | **Terça feira 30** |  |  |  |
| Desjejum | Leite batido com fruta e aveia, biscoito de polvilho | Café solúvel com leite ePão de milho com doce |  |  |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Espaguete sem glúten a bolonhesa e salada mista (alface, repolho, tomate, cenoura) | Sopa de feijão com macarrão sem glúten efruta (ponka) |  |  |  |

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): 644,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **C (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 78,7 | 13,2 | 13,1 | 13,7 | 211,5 | 16,8 | 302,2 | 2,88 | 89,1 | 2,10 | 501,1 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 630,2** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 82,3 | 12,4 | 11,6 | 12,6 | 215,6 | 17,5 | 315,6 | 2,91 | 91,3 | 2,11 | 508,8 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 633,7** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 76,5 | 10,5 | 10,8 | 13,4 | 211,2 | 19,8 | 317,2 | 2,85 | 95,6 | 2,14 | 507,3 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 619,9** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 81,4 | 11,8 | 11,5 | 12,7 | 224,8 | 17,8 | 311,4 | 2,85 | 99,5 | 2,14 | 510,2 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 640,2** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 80,8 | 11,5 | 12,7 | 13,9 | 241,5 | 18,8 | 312,5 | 2,99 | 96,4 | 2,12 | 501,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | KARINA MICHELONNUTRICIONISTACRN: 8° 3562 |  |