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: MAIO/2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  | **Segunda feira 01** | **Terça feira 02** | **Quarta feira 03** | **Quinta feira 04** | **Sexta feira 05** |
| Desjejum |  |  | Café solúvel com leite e  Pão caseiro com doce de leite | Achocolatado e Biscoito cream cracker | Chá de ervas, Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | **FERIADO** | **PLANEJAMENTO** | Quirerinha de milho com carne suína, e salada (repolho) | Mandioca com carne bovina e salada  (alface e tomate) | Pudim de leite, biscoito caseiro e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 08** | **Terça feira 09** | **Quarta feira 10** | **Quinta feira 11** | **Sexta feira 12** |
| Desjejum | Chá de ervas e  Biscoito 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 de ervas e Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | Espaguete à bolonhesa e salada (acelga) | Farofa com carne e legumes, e chá mate ou suco de fruta | Sopa de feijão com macarrão e fruta (maça) | Risoto de frango, e  salada (alface) | Pão caseiro com margarina e achocolatado e fruta (mamão) |
|  | **Segunda feira 15** | **Terça feira 16** | **Quarta feira 17** | **Quinta feira 18** | **Sexta feira 19** |
| Desjejum | Chá de ervas e  Biscoito 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 de ervas e Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | Polenta com frango, e salada (repolho e tomate). | Arroz, feijão, kibe assado e salada (alface) | Canjica de milho com leite e fruta (banana) | Canja de galinha e fruta (ponkan) | Cachorro quente e chá mate |
|  | **Segunda feira 22** | **Terça feira 23** | **Quarta feira 24** | **Quinta feira 25** | **Sexta feira 26** |
| Desjejum | Chá de ervas e  Biscoito 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 de ervas e Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | Macarrão parafuso com carne moída, e salada (acelga) | Viradinho de feijão, couve refogada e chá mate/ ou suco | Pão caseiro fortificado com doce de fruta, café com leite e fruta (maça) | Risoto de frango, e  salada (alface) | Bolo de fubá e chá mate / ou suco de fruta e fruta (laranja) |
|  | **Segunda feira 29** | **Terça feira 30** | **Quarta feira 31** |  |  |
| Desjejum | Chá de ervas e  Biscoito caseiro | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite e Pão fortificado com margarina |  |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Quirerinha de milho com carne suína, e salada (repolho e cenoura) | Arroz, feijão, omelete assado, e salada  (alface e tomate) | Sopa cremosa de mandioca com carne, e fruta (ponkan) |  |  |

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): 652,1** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **C (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 80,2 | 16,1 | 11,1 | 12,5 | 233,5 | 15,4 | 341,3 | 3,01 | 88,6 | 2,13 | 509,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 644,8** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 78,6 | 15,3 | 10,2 | 13,1 | 222,3 | 16,4 | 319,9 | 2,97 | 91,1 | 2,19 | 511,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 661,3** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 77,6 | 14,3 | 12,1 | 16,3 | 216,4 | 17,6 | 307,4 | 2,05 | 88,6 | 2,07 | 503,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 629,7** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 81,3 | 14,9 | 12,4 | 13,4 | 223,5 | 15,8 | 303,3 | 2,89 | 84,3 | 2,09 | 501,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** | | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 659,7** | | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** | |
| 79,6 | 13,4 | 12,5 | 15,6 | 245,6 | 16,1 | 312,3 | 3,14 | 91,5 | 2,11 | 499,4 | |
| KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 8° 3562 | |