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/2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Quarta feira 01** | **Quinta feira 02** | **Sexta feira 03** |
| Desjejum |  |  |  | Achocolatado e Biscoito cream cracker | Chá de ervas, Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** |  |  | **FERIADO** | Arroz com carne moída e legumes (cenoura, abobrinha e brócolis) e salada (alface) | Bolo cuca e composto de café com leite. |
|  | **Segunda feira 06** | **Terça feira 07** | **Quarta feira 08** | **Quinta feira 09** | **Sexta feira 10** |
| 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** | Quirerinha de milho com carne suína e salada (tomate e acelga). | Sopa de feijão com macarrão, carne bovina e fruta (ponka) | Pão de milho com manteiga e composto de café com leite, e fruta (mamão) | Farofa com carne e legumes (chuchu, cenoura, beterraba, abobrinha e brócolis), e chá mate ou suco de fruta | Risoto com frango, refogado de repolho e couve, e fruta (laranja) |
|  | **Segunda feira 13** | **Terça feira 14** | **Quarta feira 15** | **Quinta feira 16** | **Sexta feira 17** |
| 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 (repolho e cenoura) | Arroz, feijão, kibe assado e salada (alface). | Pão caseiro com doce de leite e composto de café com leite, e fruta (maça) | Mandioca com carne e salada (repolho e beterraba). | Enroladinho de frango com queijo, composto com café e leite, e fruta (mamão) |
|  | **Segunda feira 20** | **Terça feira 21** | **Quarta feira 22** | **Quinta feira 23** | **Sexta feira 24** |
| 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 (tomate e pepino). | Risoto de frango, e  salada (acelga). | Cachorro quente, chá mate e fruta (laranja) | Canja de galinha e fruta (ponka) | Canjica com leite e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 27** | **Terça feira 28** | **Quarta feira 29** | **Quinta feira 30** | **Sexta 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** | Composto de coco, biscoito salgado e fruta (mamão) | Arroz, feijão, omelete assado, e salada (alface e tomate) | Farofa com carne moída, legumes (cenoura, beterraba e brócolis) chá mate e fruta (maça) | **FERIADO** | **RECESSO** |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA Á LACTOSE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Quarta feira 01** | **Quinta feira 02** | **Sexta feira 03** |
| Desjejum |  |  |  | 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** |  |  | **FERIADO** | Arroz com carne moída e legumes (cenoura, abobrinha e brócolis) e salada (alface) | Bolo cuca sem lactose e leite zero lactose batido com aveia e banana. |
|  | **Segunda feira 06** | **Terça feira 07** | **Quarta feira 08** | **Quinta feira 09** | **Sexta feira 10** |
| Desjejum | 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 (tomate e acelga). | Sopa de feijão com macarrão, carne bovina e fruta (ponka) | Pão de milho com doce de fruta e café solúvel com leite zero lactose, e fruta (mamão) | Farofa com carne e legumes (chuchu, cenoura, beterraba, abobrinha e brócolis), e chá mate ou suco de fruta | Risoto com frango, refogado de repolho e couve, e fruta (laranja) |
|  | **Segunda feira 13** | **Terça feira 14** | **Quarta feira 15** | **Quinta feira 16** | **Sexta feira 17** |
| Desjejum | 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** | Macarrão parafuso com carne moída, e salada (repolho e cenoura) | Arroz, feijão, kibe assado e salada (alface) | Pão caseiro com doce de fruta e café com leite zero lactose, e fruta (maça) | Mandioca com carne e salada (repolho e beterraba). | Enroladinho de frango, café solúvel com leite zero lactose, e fruta (mamão) |
|  | **Segunda feira 20** | **Terça feira 21** | **Quarta feira 22** | **Quinta feira 23** | **Sexta feira 24** |
| Desjejum | 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 frango,  e salada (tomate e pepino). | Risoto de frango, e  salada (acelga). | Cachorro quente, chá mate e fruta (laranja) | Canja de galinha e fruta (ponka) | Canjica com leite zero lactose e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 27** | **Terça feira 28** | **Quarta feira 29** | **Quinta feira 30** | **Sexta feira 31** |
| Desjejum | 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** | Leite zero lactose com café soluvel, biscoito salgado e fruta (mamão) | Arroz, feijão, omelete assado, e salada (alface e tomate) | Farofa com carne moída, legumes (cenoura, beterraba e brócolis) chá mate e fruta (maça) | **FERIADO** | **RECESSO** |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Quarta feira 01** | **Quinta feira 02** | **Sexta feira 03** |
| Desjejum |  |  |  | Café solúvel com leite e Biscoito de arroz | Chá de ervas e Pão caseiro sem glúten com doce de fruta |
| **Lanche manhã e tarde** |  |  | **FERIADO** | Arroz com carne moída e legumes (cenoura, abobrinha e brócolis) e salada (alface) | Bolo cuca (farinha de arroz) e composto de café com leite. |
|  | **Segunda feira 06** | **Terça feira 07** | **Quarta feira 08** | **Quinta feira 09** | **Sexta feira 10** |
| Desjejum | 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 (tomate e acelga). | Sopa de feijão com macarrão sem glúten, carne bovina e fruta (ponka) | Pão de milho com manteiga e composto de café com leite, e fruta (mamão) | Farofa com carne e legumes (chuchu, cenoura, beterraba, abobrinha e brócolis), e chá mate ou suco de fruta | Risoto com frango, refogado de repolho e couve, e fruta (laranja) |
|  | **Segunda feira 13** | **Terça feira 14** | **Quarta feira 15** | **Quinta feira 16** | **Sexta feira 17** |
| Desjejum | 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** | Macarrão parafuso sem glúten com carne moída, e salada (repolho e cenoura) | Arroz, feijão, kibe assado e salada (alface). | Pão caseiro sem glúten com doce de leite e composto de café com leite, e fruta (maça) | Mandioca com carne e salada (repolho e beterraba). | Enroladinho (com farinha de arroz) de frango com queijo, composto com café e leite, e fruta (mamão) |
|  | **Segunda feira 20** | **Terça feira 21** | **Quarta feira 22** | **Quinta feira 23** | **Sexta feira 24** |
| Desjejum | 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 frango,  e salada (tomate e pepino). | Risoto de frango, e  salada (acelga). | Pão sem glúten, salsicha com molho, chá mate e fruta (laranja) | Canja de galinha e fruta (ponka) | Canjica com leite e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 27** | **Terça feira 28** | **Quarta feira 29** | **Quinta feira 30** | **Sexta feira 31** |
| Desjejum | 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 |  |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Composto de coco, biscoito de polvilho e fruta (mamão) | Arroz, feijão, omelete assado, e salada (alface e tomate) | Farofa com carne moída, legumes (cenoura, beterraba e brócolis) chá mate e fruta (maça) | **FERIADO** | **RECESSO** |

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): 633,2** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **C (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 77,6 | 14,4 | 11,8 | 12,8 | 214,6 | 17,2 | 321,5 | 2,87 | 95,3 | 2,24 | 521,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 624,2** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 79,5 | 13,8 | 12,7 | 11,6 | 216,8 | 16,4 | 300,4 | 2,74 | 99,4 | 2,14 | 501,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 658,8** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 81,3 | 12,7 | 12,1 | 10,8 | 210,3 | 15,4 | 298,4 | 2,81 | 94,3 | 2,07 | 511,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 618,1** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 80,6 | 11,7 | 14,6 | 11,7 | 211,4 | 16,6 | 289,6 | 2,55 | 91,0 | 2,17 | 505,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° 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)** | |
| 78,6 | 12,4 | 15,2 | 11,1 | 214,8 | 16,4 | 284,6 | 2,62 | 84,6 | 2,21 | 511,3 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 8° 3562 | |  |