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: JUNHO/2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário**  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Quinta feira 01** | **Sexta feira 02** |
| Desjejum |  |  |  | Achocolatado e Biscoito cream cracker | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de leite. |
| **Lanche manhã e tarde** |  |  |  | Sopa cremosa de mandioca com frango, e fruta (tangerina) | Pão integral com requeijão caseiro, e café com leite. |
|  | **Segunda feira 05** | **Terça feira 06** | **Quarta feira 07** | **Quinta feira 08** | **Sexta feira 09** |
| Desjejum | Chá de ervas eBiscoito caseiro | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta | Café solúvel com leite e Pão fortificado com margarina |  |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Espaguete à bolonhesa e salada (repolho e tomate) | Risoto de frango, com salada (acelga) e fruta (ponkan) | Sopa de feijão com macarrão e fruta (laranja) | **FERIADO** | **RECESSO** |
|  | **Segunda feira 12** | **Terça feira 13** | **Quarta feira 14** | **Quinta feira 15** | **Sexta feira 16** |
| 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 de ervas e Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | Achocolatado e biscoito caseiro. | Polenta com carne moída e salada (acelga). | Farofa com carne e legumes, chá mate e fruta (tangerina) | Arroz, feijão, kibe assado e salada (alface) | Canjica com leite e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 19** | **Terça feira 20** | **Quarta feira 21** | **Quinta feira 22** | **Sexta feira 23** |
| 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 de ervas e Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | Macarrão parafuso com frango, e salada (repolho e cenoura) | Mandioca com carne bovina e salada (acelga) | Pão caseiro com doce de fruta, chá mate, e fruta (laranja) | Risoto de frango, esalada (alface), e fruta (tangerina) | Enroladinho de salsicha e café com leite. |
|  | **Segunda feira 26** | **Terça feira 27** | **Quarta feira 28** | **Quinta feira 29** | **Sexta feira 30** |
| 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 de ervas e Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | Quirerinha de milho com carne suína, e salada (repolho e cenoura) | Sopa de carne com macarrão e legumes, e fruta (ponkan) | Arroz, feijão, omelete assado, e salada (alface) | **FERIADO**  | Pudim de leite e biscoito caseiro. |

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): 666,2** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **C (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 82,3 | 14,6 | 11,3 | 14,2 | 212,6 | 17,3 | 312,2 | 2,87 | 93,4 | 2,11 | 507,3 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 652,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 81,2 | 13,3 | 12,6 | 13,4 | 210,1 | 16,6 | 309,5 | 2,74 | 95,3 | 2,07 | 512,3 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 671,9** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 76,5 | 12,6 | 15,3 | 13,8 | 203,6 | 14,6 | 312,3 | 2,81 | 92,3 | 2,06 | 505,5 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 673,5** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 81,0 | 11,9 | 14,6 | 13,2 | 201,1 | 14,2 | 309,6 | 2,74 | 91,1 | 2,09 | 514,4 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 645,6** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 78,8 | 12,1 | 14,3 | 14,2 | 223,3 | 15,7 | 311,4 | 2,84 | 92,3 | 2,07 | 523,6 |
| KARINA MICHELONNUTRICIONISTACRN: 8° 3562 |