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/2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  | **Segunda feira 03** | **Terça feira 04** | **Quarta feira 05** | **Quinta feira 06** | **Sexta feira 07** |
| 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, Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | Macarrão caseiro com carne moída e salada (acelga e tomate). | Arroz, feijão com  carne suína, e salada (alface) | Flocos de cereais com leite,  e fruta (banana) | Farofa com carne moída e legumes (cenoura, chuchu, abobrinha, couve flor), e chá mate e fruta (ponka) | Escondidinho de mandioca com carne moída, salada de beterraba e fruta (mamão) |
|  | **Segunda feira 10** | **Terça feira 11** | **Quarta feira 12** | **Quinta feira 13** | **Sexta feira 14** |
| 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 (repolho e cenoura) | Viradinho de feijão, com ovos mexidos,  chá mate e fruta (laranja) | Pão cuca com manteiga, composto de café com leite e fruta (maça) | Risoto com frango e salada mista (alface, tomate, cenoura, repolho) | Polenta, carne bovina em molho, salada de alface, e fruta (ponka) |
|  | **Segunda feira 17** | **Terça feira 18** | **Quarta feira 19** | **Quinta feira 20** | **Sexta feira 21** |
| 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** | Achocolatado, biscoito salgado e fruta (mamão) | Sopa de feijão com macarrão e carne, e fruta (laranja) | Arroz carreteiro, e salada (brócolis e couve flor). | Mandioca com carne e salada (acelga) | Canjica com leite e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 24** | **Terça feira 25** | **Quarta feira 26** | **Quinta feira 27** | **Sexta feira 28** |
| 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, omelete assado, salada (alface) e fruta (ponka) | Polenta com carne moída e salada  (tomate e pepino) | Sopa com carne legumes e macarrão, e fruta (ponka) | Bolo simples, chá mate e fruta (maça) |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA Á LACTOSE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  | **Segunda feira 03** | **Terça feira 04** | **Quarta feira 05** | **Quinta feira 06** | **Sexta feira 07** |
| 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 caseiro com carne moída e salada (acelga e tomate). | Arroz, feijão com  carne suína, e salada (alface) | Flocos de cereais com leite zero lactose,  e fruta (banana) | Farofa com carne moída e legumes (cenoura, chuchu, abobrinha, couve flor), e chá mate e fruta (ponka) | Escondidinho de mandioca com carne moída, salada de beterraba e fruta (mamão) |
|  | **Segunda feira 10** | **Terça feira 11** | **Quarta feira 12** | **Quinta feira 13** | **Sexta feira 14** |
| 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 (repolho e cenoura) | Viradinho de feijão, com ovos mexidos,  chá mate e fruta (laranja) | Pão cuca com doce de fruta, café com leite zero lactose e fruta (maça) | Risoto com frango e salada mista (alface, tomate, cenoura, repolho) | Polenta, carne bovina em molho, salada de alface, e fruta (ponka) |
|  | **Segunda feira 17** | **Terça feira 18** | **Quarta feira 19** | **Quinta feira 20** | **Sexta feira 21** |
| 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 aveia, biscoito salgado sem lactose e fruta (mamão) | Sopa de feijão com macarrão e carne, e fruta (laranja) | Arroz carreteiro, e salada (brócolis e couve flor). | Mandioca com carne e salada (acelga) | Canjica com leite zero lactose e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 24** | **Terça feira 25** | **Quarta feira 26** | **Quinta feira 27** | **Sexta feira 28** |
| 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, omelete assado, salada (alface) e fruta (ponka) | Polenta com carne moída e salada  (tomate e pepino) | Sopa com carne legumes e macarrão, e fruta (ponka) | Bolo simples sem lactose, chá mate e fruta (maça) |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  | **Segunda feira 03** | **Terça feira 04** | **Quarta feira 05** | **Quinta feira 06** | **Sexta feira 07** |
| 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 sem glúten com carne moída e salada (acelga e tomate). | Arroz, feijão com  carne suína, e salada (alface) | Flocos de cereais de milho com leite,  e fruta (banana) | Farofa com carne moída e legumes (cenoura, chuchu, abobrinha, couve flor), e chá mate e fruta (ponka) | Escondidinho de mandioca com carne moída, salada de beterraba e fruta (mamão) |
|  | **Segunda feira 10** | **Terça feira 11** | **Quarta feira 12** | **Quinta feira 13** | **Sexta feira 14** |
| 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 (repolho e cenoura) | Viradinho de feijão, com ovos mexidos,  chá mate e fruta (laranja) | Pão cuca (com farinha de arroz) com manteiga, composto de café com leite e fruta (maça) | Risoto com frango e salada mista (alface, tomate, cenoura, repolho) | Polenta, carne bovina em molho, salada de alface, e fruta (ponka) |
|  | **Segunda feira 17** | **Terça feira 18** | **Quarta feira 19** | **Quinta feira 20** | **Sexta feira 21** |
| 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** | Achocolatado, biscoito de polvilho e fruta (mamão) | Sopa de feijão com macarrão sem glúten e carne, e fruta (laranja) | Arroz carreteiro, e salada (brócolis e couve flor). | Mandioca com carne e salada (acelga) | Canjica com leite e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 24** | **Terça feira 25** | **Quarta feira 26** | **Quinta feira 27** | **Sexta feira 28** |
| 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, omelete assado, salada (alface) e fruta (ponka) | Polenta com carne moída e salada  (tomate e pepino) | Sopa com carne legumes e macarrão sem glúten, e fruta (ponka) | Bolo simples, chá mate e fruta (maça) |

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): 619,5** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **C (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 77,5 | 12,6 | 12,1 | 10,5 | 203,1 | 17,6 | 314,2 | 2,78 | 92,1 | 2,13 | 487,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 617,7** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 79,1 | 13,7 | 11,5 | 11,7 | 214,5 | 18,1 | 313,2 | 2,84 | 94,5 | 2,22 | 501,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 641,2** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 76,2 | 14,2 | 10,9 | 12,4 | 213,2 | 17,1 | 304,4 | 2,66 | 91,4 | 2,06 | 505,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 632,2** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 80,4 | 12,4 | 12,6 | 13,7 | 211,1 | 16,7 | 315,2 | 2,46 | 90,7 | 2,01 | 456,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 8° 3562 |  |