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: JULHO/2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário**  |  |  |  |  |  |
|  | **Segunda feira 03** | **Terça feira 04** | **Quarta feira 05** | **Quinta feira 06** | **Sexta feira 07** |
| 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** | Macarrão com carne moída e salada (repolho e tomate) | Biscoito doce, achocolatado e fruta (banana) | Risoto com frango e salada (acelga)  | Arroz, feijoada, e salada (couve) | RECESSO ESCOLAR |
|  | **Segunda feira 10** | **Terça feira 11** | **Quarta feira 12** | **Quinta feira 13** | **Sexta feira 14** |
| Desjejum |  |  |  |  |  |
| **Lanche manhã e tarde** | FÉRIAS ESCOLARES | FÉRIAS ESCOLARES | FÉRIAS ESCOLARES | FÉRIAS ESCOLARES | FÉRIAS ESCOLARES |
|  | **Segunda feira 17** | **Terça feira 18** | **Quarta feira 19** | **Quinta feira 20** | **Sexta feira 21** |
| Desjejum |  |  |  |  |  |
| **Lanche manhã e tarde** | FÉRIAS ESCOLARES | FÉRIAS ESCOLARES | FÉRIAS ESCOLARES | FÉRIAS ESCOLARES | FÉRIAS ESCOLARES |
|  | **Segunda feira 24** | **Terça feira 25** | **Quarta feira 26** | **Quinta feira 27** | **Sexta feira 28** |
| 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 caseiro, e fruta (banana) | Arroz, feijão, omelete assado, e salada (alface) | Mandioca com carne e salada (repolho c/ cenoura) | Festa Julina(cri cri, pipoca, nega maluca, risoles, esquentão) | Pão com margarina e café com leite |
|  | **Segunda feira 31** |  |  |  |  |
| Desjejum | Chá de ervas eBiscoito caseiro |  |  |  |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Polenta com carne moída em molho, e salada (repolho) |  |  |  |  |

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): 652,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **C (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 79,6 | 13,4 | 12,7 | 13,5 | 203,6 | 16,7 | 305,5 | 2,91 | 92,3 | 2,08 | 511,3 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL):**  |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL):**  |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 661,1** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 81,2 | 10,5 | 13,4 | 13,1 | 204,4 | 13,7 | 308,8 | 2,71 | 87,6 | 2,07 | 521,7 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 624,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 82,7 | 11,7 | 12,6 | 13,9 | 241,3 | 14,9 | 324,7 | 2,91 | 94,6 | 2,16 | 514,6 |
| KARINA MICHELONNUTRICIONISTACRN: 8° 3562 |