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/2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  | **Segunda feira 01** | **Terça feira 02** | **Quarta feira 03** | **Quinta feira 04** | **Sexta feira 05** |
| 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 |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Quirerinha com carne suína e salada  (tomate e repolho) | Sopa de feijão com macarrão carne bovina e legumes (cenoura, chuchu e couve flor), e fruta (tangerina) | Mandioca carne bovina de panela, e salada (alface e tomate) | Iogurte de fruta, flocos de cereais e fruta (maça) | Recesso escolar |
|  | **Segunda feira 08** | **Terça feira 09** | **Quarta feira 10** | **Quinta feira 11** | **Sexta feira 12** |
| **Lanche manhã e tarde** | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar |
|  | **Segunda feira 15** | **Terça feira 16** | **Quarta feira 17** | **Quinta feira 18** | **Sexta feira 19** |
| **Lanche manhã e tarde** | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar |
|  | **Segunda feira 22** | **Terça feira 23** | **Quarta feira 24** | **Quinta feira 25** | **Sexta feira 26** |
| Desjejum |  |  | 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** | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Macarrão caseiro com carne moída e salada  (tomate e pepino) | Arroz, feijão, bolinho de carne moída assado e salada (repolho e cenoura) | Canjica com leite e fruta (banana) |
|  | **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** | Polenta com carne moída e salada (acelga) | Risoto com frango, salada  (repolho e beterraba) e fruta (laranja) | Pão caseiro com doce de leite, composto de café com leite, e fruta (ponka) |  |  |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA Á LACTOSE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  | **Segunda feira 01** | **Terça feira 02** | **Quarta feira 03** | **Quinta feira 04** | **Sexta feira 05** |
| 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 |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Quirerinha com carne suína e salada  (tomate e repolho) | Sopa de feijão com macarrão carne bovina e legumes (cenoura, chuchu e couve flor), e fruta (tangerina) | Mandioca carne bovina de panela, e salada (alface e tomate) | Iogurte sem lactose de fruta, flocos de cereais e fruta (maça) | Recesso escolar |
|  | **Segunda feira 08** | **Terça feira 09** | **Quarta feira 10** | **Quinta feira 11** | **Sexta feira 12** |
| **Lanche manhã e tarde** | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar |
|  | **Segunda feira 15** | **Terça feira 16** | **Quarta feira 17** | **Quinta feira 18** | **Sexta feira 19** |
| **Lanche manhã e tarde** | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar |
|  | **Segunda feira 22** | **Terça feira 23** | **Quarta feira 24** | **Quinta feira 25** | **Sexta feira 26** |
| Desjejum |  |  | 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** | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Macarrão caseiro com carne moída e salada  (tomate e pepino) | Arroz, feijão, bolinho de carne moída assado e salada (repolho e cenoura) | Canjica com leite zero lactose e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 29** | **Terça feira 30** | **Quarta 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 |  |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Polenta com carne moída e salada (acelga) | Risoto, salada  (repolho e beterraba) e fruta (laranja) | Pão caseiro com doce de fruta, café solúvel com leite zero lactose e fruta (ponka) |  |  |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  | **Segunda feira 01** | **Terça feira 02** | **Quarta feira 03** | **Quinta feira 04** | **Sexta feira 05** |
| 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 |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Quirerinha com carne suína e salada  (tomate e repolho) | Sopa de feijão com macarrão sem glúten carne bovina e legumes (cenoura, chuchu e couve flor), e fruta (tangerina) | Mandioca carne bovina de panela, e salada (alface e tomate) | Iogurte de fruta, flocos de cereais de milho e fruta (maça) | Recesso escolar |
|  | **Segunda feira 08** | **Terça feira 09** | **Quarta feira 10** | **Quinta feira 11** | **Sexta feira 12** |
| **Lanche manhã e tarde** | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar |
|  | **Segunda feira 15** | **Terça feira 16** | **Quarta feira 17** | **Quinta feira 18** | **Sexta feira 19** |
| **Lanche manhã e tarde** | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Recesso Escolar |
|  | **Segunda feira 22** | **Terça feira 23** | **Quarta feira 24** | **Quinta feira 25** | **Sexta feira 26** |
| Desjejum |  |  | 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** | Recesso Escolar | Recesso Escolar | Macarrão sem glúten com carne moída e salada  (tomate e pepino) | Arroz, feijão, bolinho de carne moída assado e salada (repolho e cenoura) | Canjica com leite e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 29** | **Terça feira 30** | **Quarta 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** | Polenta com carne moída e salada (acelga) | Risoto, salada  (repolho e beterraba) e fruta (laranja) | Pão sem glúten, com doce de leite, composto de café com leite e fruta (ponka) |  |  |

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): 584,2** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **C (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 79,2 | 13,7 | 11,3 | 12,5 | 216,4 | 16,1 | 294,1 | 2,51 | 93,3 | 2,12 | 485,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 606,2** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 77,1 | 14,3 | 12,7 | 13,4 | 221,2 | 17,7 | 281,2 | 2,36 | 92,2 | 2,06 | 452,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 612,4** | | | | | | | | | | |
| **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 | 12,7 | 12,3 | 14,2 | 241,4 | 15,9 | 277,7 | 2,62 | 94,2 | 2,23 | 479,8 |

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