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: AGOSTO/2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário**  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Terça feira 01** | **Quarta feira 02** | **Quinta feira 03** | **Sexta feira 04** |
| Desjejum |  | 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** |  | Achocolatado e biscoito salgado e fruta (maça) | Pão com mortadela e café com leite | Farofa de linguicinha e legumes e chá mate | Arroz com carne moída e salada (repolho e tomate)  |
|  | **Segunda feira 07** | **Terça feira 08** | **Quarta feira 09** | **Quinta feira 10** | **Sexta feira 11** |
| 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 parafuso com carne moída e salada (acelga) | Arroz, feijão, kibe assado e salada (repolho e cenoura) | Risoto de frango, e salada (alface) | Pudim de leite e biscoito doce e fruta (banana) | Bolo de fubá, chá mate e fruta (laranja) |
|  | **Segunda feira 14** | **Terça feira 15** | **Quarta feira 16** | **Quinta feira 27** | **Sexta feira 18** |
| 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** | Quirerinha de milho com carne suína e salada (repolho e beterraba). | Viradinho de feijão com linguicinha, chá mate e fruta (ponka) | Pão cuca com requeijão caseiro e achocolatado  | Mandioca, carne moída com molho e salada (acelga) | Canjica com leite e fruta (banana)   |
|  | **Segunda feira 21** | **Terça feira 22** | **Quarta feira 23** | **Quinta feira 24** | **Sexta feira 25** |
| 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** | Polenta com carne moída em molho, e salada (alface) | Arroz, feijão, omelete assado, e salada (repolho e tomate) |  Pão com doce de Fruta, chá mate, efruta (laranja) | Risoto de frango, e salada (brócolis e couve flor) | Achocolatado e biscoito caseiro e fruta (mamão) |
|  | **Segunda feira 28** | **Terça feira 29** | **Quarta feira 30** | **Quinta feira 31** |  |
| 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 |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Espaguetti a bolonhesa e salada mista (alface, repolho, tomate, cenoura) | Sopa de feijão com macarrão e fruta (ponka) | Cachorro quente e chá mate e fruta (laranja) | Farofa com carne e legumes, e chá mate |  |

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): 662,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **C (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 78,6 | 13,1 | 13,1 | 13,7 | 211,1 | 16,6 | 312,2 | 2,87 | 92,1 | 2,12 | 503,6 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 632,7** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 81,3 | 12,6 | 11,9 | 12,6 | 215,6 | 17,5 | 305,6 | 2,91 | 93,3 | 2,15 | 512,2 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 642,7** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 76,3 | 11,5 | 10,8 | 13,4 | 221,2 | 19,9 | 312,7 | 2,84 | 95,8 | 2,16 | 501,9 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 650,2** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 81,2 | 10,8 | 11,6 | 12,7 | 233,8 | 17,6 | 305,4 | 2,87 | 99,4 | 2,14 | 510,1 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 642,2** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 80,6 | 11,7 | 12,7 | 13,9 | 241,1 | 18,8 | 312,2 | 2,99 | 96,4 | 2,11 | 501,7 |
| KARINA MICHELONNUTRICIONISTACRN: 8° 3562 |