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/2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Quinta feira 01** | **Sexta feira 02** |
| Desjejum |  |  |  | Achocolatado, e biscoito cream cracker | Chá mate, broa de milho com requeijão cremoso |
| **Lanche manhã e tarde** |  |  |  | Sopa de frango com legumes (cenoura, abobrinha, batata) e macarrão | Biscoito doce, composto lácteo, e fruta (maça) |
|  | **Segunda feira 05** | **Terça feira 06** | **Quarta feira 07** | **Quinta feira 08** | **Sexta feira 09** |
| 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 mate, broa de milho com requeijão cremoso |
| **Lanche manhã e tarde** | Espaguetti com carne moída e salada  (alface com tomate) | Viradinho de feijão com linguicinha, ovos mexidos, chá mate e fruta (laranja) | Pão caseiro com doce de leite, café com leite e fruta (mamão) | Mandioca, carne bovina com molho e salada (acelga) | Arroz carreteiro, refogado de cenoura e chuchu, e  fruta (laranja) |
|  | **Segunda feira 12** | **Terça feira 13** | **Quarta feira 14** | **Quinta feira 15** | **Sexta feira 16** |
| 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 mate, broa de milho com requeijão cremoso |
| **Lanche manhã e tarde** | Quirerinha de milho com carne suína e salada (repolho e beterraba). | Arroz, feijão, omelete assado, e salada (alface) | Canja de galinha e fruta (maça) | Risoto de frango, 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 e  Biscoito 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** | Macarrão caseiro com carne moída e salada (pepino e tomate) | Sopa de feijão com carne bovina macarrão cenoura e espinafre, e fruta (laranja) | Arroz com carne moída e legumes, salada de acelga, e fruta (mamão) | Farofa com carne moída e legumes (chuchu, cenoura, abobrinha, couve), chá mate | Bolo cuca, chá mate, e fruta (ponka) |
|  | **Segunda feira 26** | **Terça feira 27** | **Quarta feira 28** | **Quinta feira 29** | **Sexta feira 30** |
| 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 mate, broa de milho com requeijão cremoso |
| **Lanche manhã e tarde** | Polenta com carne bovina e salada mista (alface, repolho, tomate, cenoura) | Arroz, feijoada, repolho refogado e salada (alface) | Biscoito doce, composto lácteo, e fruta (maça) | Mandioca, carne moída com molho e salada (acelga) | Torta salgada de carne com legumes (repolho, tomate e cenoura), chá mate, e fruta (laranja) |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA Á LACTOSE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Quinta feira 01** | **Sexta feira 02** |
| Desjejum |  |  |  | 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** |  |  |  | Sopa de frango com legumes (cenoura, abobrinha, batata) e macarrão | Biscoito doce zero lactose, leite zero lactose batido com fruta e aveia, e fruta (maça) |
|  | **Segunda feira 05** | **Terça feira 06** | **Quarta feira 07** | **Quinta feira 08** | **Sexta feira 09** |
| 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** | Espaguetti com carne moída e salada  (alface com tomate) | Viradinho de feijão com linguicinha, ovos mexidos, chá mate e fruta (laranja) | Pão caseiro com doce de fruta, café com leite zero lactose e fruta (mamão) | Mandioca, carne bovina com molho e salada (acelga) | Arroz carreteiro, refogado de cenoura e chuchu, e  fruta (laranja) |
|  | **Segunda feira 12** | **Terça feira 13** | **Quarta feira 14** | **Quinta feira 15** | **Sexta feira 16** |
| 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 beterraba). | Arroz, feijão, omelete assado, e salada (alface) | Canja de galinha e fruta (maça) | Risoto de frango, e salada (alface) | Canjica com leite zero lactose e  fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 19** | **Terça feira 20** | **Quarta feira 21** | **Quinta feira 22** | **Sexta feira 23** |
| 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 (pepino e tomate) | Sopa de feijão com carne bovina macarrão cenoura e espinafre, e fruta (laranja) | Arroz com carne moída e legumes, salada de acelga, e fruta (mamão) | Farofa com carne moída e legumes (chuchu, cenoura, abobrinha, couve), chá mate | Bolo cuca sem lactose, chá mate, e fruta (ponka) |
|  | **Segunda feira 26** | **Terça feira 27** | **Quarta feira 28** | **Quinta feira 29** | **Sexta feira 30** |
| 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** | Polenta com carne bovina e salada mista (alface, repolho, tomate, cenoura) | Arroz, feijoada, repolho refogado e salada (alface) | Biscoito doce sem lactose, composto lácteo, e fruta (maça) | Mandioca, carne moída com molho e salada (acelga) | Torta salgada de carne com legumes (repolho, tomate e cenoura), chá mate, e fruta (laranja) |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Quinta feira 01** | **Sexta feira 02** |
| Desjejum |  |  |  | Café solúvel com leite e Biscoito de arroz | Chá de ervas e Pão caseiro sem glúten com doce de fruta |
| **Lanche manhã e tarde** |  |  |  | Sopa de frango com legumes (cenoura, abobrinha, batata) e macarrão sem glúten | Biscoito de polvilho, composto lácteo, e fruta (maça) |
|  | **Segunda feira 05** | **Terça feira 06** | **Quarta feira 07** | **Quinta feira 08** | **Sexta feira 09** |
| 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** | Espaguetti sem glúten com carne moída e salada  (alface com tomate) | Viradinho de feijão com linguicinha, ovos mexidos, chá mate e fruta (laranja) | Pão caseiro sem gluten com doce de leite, café com leite e fruta (mamão) | Mandioca, carne bovina com molho e salada (acelga) | Arroz carreteiro, refogado de cenoura e chuchu, e  fruta (laranja) |
|  | **Segunda feira 12** | **Terça feira 13** | **Quarta feira 14** | **Quinta feira 15** | **Sexta feira 16** |
| 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 beterraba). | Arroz, feijão, omelete assado, e salada (alface) | Canja de galinha e fruta (maça) | Risoto de frango, 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 | 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 (pepino e tomate) | Sopa de feijão com carne bovina macarrão sem glúten cenoura e espinafre, e fruta (laranja) | Arroz com carne moída e legumes, salada de acelga, e fruta (mamão) | Farofa com carne moída e legumes (chuchu, cenoura, abobrinha, couve), chá mate | Bolo cuca (com farinha de arroz), chá mate, e fruta (ponka) |
|  | **Segunda feira 26** | **Terça feira 27** | **Quarta feira 28** | **Quinta feira 29** | **Sexta feira 30** |
| 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** | Polenta com carne bovina e salada mista (alface, repolho, tomate, cenoura) | Arroz, feijoada, repolho refogado e salada (alface) | Biscoito de polvilho, composto lácteo, e fruta (maça) | Mandioca, carne moída com molho e salada (acelga) | Torta salgada (com farinha de arroz) de carne com legumes, chá mate, e fruta (laranja) |

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): 640,2** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **C (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 76,2 | 12,4 | 14,2 | 12,4 | 207,7 | 16,3 | 302,5 | 2,81 | 86,7 | 2,06 | 479,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 6335,1** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 80,2 | 12,8 | 13,5 | 12,5 | 213,3 | 17,1 | 315,6 | 2,90 | 91,0 | 2,03 | 495,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 626,6** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 76,6 | 10,9 | 10,9 | 13,6 | 210,4 | 18,1 | 317,1 | 2,74 | 94,2 | 2,11 | 507,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 622,5** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 77,6 | 12,3 | 11,4 | 12,9 | 225,4 | 18,7 | 300,3 | 2,77 | 95,5 | 2,12 | 503,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** | | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 645,9** | | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** | |
| 78,2 | 11,2 | 12,9 | 13,2 | 241,9 | 17,2 | 314,3 | 2,86 | 96,2 | 2,13 | 501,4 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 8° 3562 | |  |