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: SETEMBRO/2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Sexta feira 01** |
| Desjejum |  |  |  |  | Chá mate, broa de milho com requeijão cremoso |
| **Lanche manhã e tarde** |  |  |  |  | Arroz, carne moída com legumes e salada (acelga) |
|  | **Segunda feira 04** | **Terça feira 05** | **Quarta feira 06** | **Quinta feira 07** | **Sexta feira 08** |
| 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** | Quirerinha de milho com carne suína e salada (repolho e tomate)  e fruta (morango) | Risoto de frango,  e salada (alface) | Pão com requeijão cremoso, café com leite, e fruta (mamão) | **FERIADO** | **RECESSO** |
|  | **Segunda feira 11** | **Terça feira 12** | **Quarta feira 13** | **Quinta feira 14** | **Sexta feira 15** |
| 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** | Achocolatado, biscoito caseiro e fruta (banana) | Macarrão parafuso  com frango, salada  (acelga e cenoura) | Pão cuca com doce  de fruta, chá mate,  e fruta ( ponkan) | Viradinho de feijão com linguicinha, chá mate | Canjica com leite  e fruta (maça) |
|  | **Segunda feira 18** | **Terça feira 19** | **Quarta feira 20** | **Quinta feira 21** | **Sexta feira 22** |
| 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** | Polenta com carne moída em molho, e salada (alface e couve) | Arroz, feijão,  omelete assado, e  salada (repolho e tomate) | Broa de milho com margarina, café com leite, e fruta (mamão) | Mandioca, carne moída com molho e salada (brócolis e couve flor) | Bolo mesclado  e chá mate |
|  | **Segunda feira 25** | **Terça feira 26** | **Quarta feira 27** | **Quinta feira 28** | **Sexta feira 29** |
| 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** | Espaguetti a bolonhesa e salada (alface) | Farofa com carne e legumes, e chá mate | Cachorro quente,  chá mate, e fruta (laranja) | Risoto com salada (acelga e couve) | Vitamina de morango  biscoito caseiro e fruta (banana) |

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): 645,8** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 77,4 | 13,8 | 12,7 | 13,8 | 222,8 | 16,9 | 299,5 | 2,87 | 96,9 | 2,11 | 489,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 653,6** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 79,2 | 12,5 | 13,8 | 14,2 | 214,9 | 17,4 | 287,6 | 2,98 | 100,7 | 2,08 | 507,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 637,9** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 83,1 | 11,7 | 12,2 | 13,7 | 232,8 | 16,3 | 277,4 | 2,95 | 98,9 | 2,04 | 502,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 629,9** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 80,5 | 13,6 | 12,9 | 11,4 | 235,6 | 15,8 | 265,9 | 3,06 | 87,6 | 2,13 | 489,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** | | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 627,9** | | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** | |
| 79,7 | 13,3 | 11,8 | 10,6 | 245,7 | 16,4 | 266,8 | 3,08 | 92,6 | 2,21 | 509,6 | |
| KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 8° 3562 | |