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/2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  | **Segunda feira 02** | **Terça feira 03** | **Quarta feira 04** | **Quinta feira 05** | **Sexta feira 06** |
| 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  (tomate e pepino) | Arroz, feijão, omelete assado, e salada (alface) | Sopa de carne bovina macarrão e legumes, e fruta (morango) | Risoto com frango, e salada (alface) | Iogurte de fruta, bolacha caseira, e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 09** | **Terça feira 10** | **Quarta feira 11** | **Quinta feira 12** | **Sexta feira 13** |
| 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, frango  em molho e salada  (repolho e cenoura) | Sopa de feijão com carne bovina e macarrão, e fruta (laranja) | Pão caseiro com doce de fruta e café com leite e fruta (morango) | Farofa com carne moída e legumes (cenoura, chuchu, brócolis e beterraba), e chá/ ou suco de fruta. | Sopa cremosa de mandioca com frango, e fruta (mamão) |
|  | **Segunda feira 16** | **Terça feira 17** | **Quarta feira 18** | **Quinta feira 19** | **Sexta feira 20** |
| 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** | Arroz com carne moída e legumes, salada (repolho) e fruta ( mamão) | Quirerinha de milho com carne suína e salada ( repolho e tomate) | Cachorro quente e chá mate e fruta (maça) | Viradinho de feijão com linguicinha, ovos mexidos, chá mate/ ou suco de fruta | Canjica com leite e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 23** | **Terça feira 24** | **Quarta feira 25** | **Quinta feira 26** | **Sexta feira 27** |
| 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** | Macarrão caseiro com carne moída e salada (acelga) | Arroz, feijoada, repolho refogado e salada (alface) | Pão cuca com fondant de leite, achocolatado, e fruta (morango) | Mandioca com carne bovina e salada  (alface e rúcula) | Torta salgada de carne com legumes (repolho e tomate), chá mate, e fruta (laranja) |
|  | **Segunda feira 30** |  |  |  |  |
| Desjejum | Chá de ervas e  Biscoito caseiro |  |  |  |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Polenta com carne moída e salada mista (alface, repolho, tomate, cenoura) |  |  |  |  |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA Á LACTOSE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  | **Segunda feira 02** | **Terça feira 03** | **Quarta feira 04** | **Quinta feira 05** | **Sexta feira 06** |
| 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  (tomate e pepino) | Arroz, feijão, omelete assado, e salada (alface) | Sopa de carne bovina macarrão e legumes, e fruta (morango) | Risoto com frango, e salada (alface) | Iogurte de fruta zero lactose, bolacha doce zero lactose, e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 09** | **Terça feira 10** | **Quarta feira 11** | **Quinta feira 12** | **Sexta feira 13** |
| 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, frango  em molho e salada  (repolho e cenoura) | Sopa de feijão com carne bovina e macarrão, e fruta (laranja) | Pão caseiro com doce de fruta e café com leite zero lactose e fruta (morango) | Farofa com carne moída e legumes (cenoura, chuchu, brócolis e beterraba), e suco | Sopa cremosa de mandioca com frango, e fruta (mamão) |
|  | **Segunda feira 16** | **Terça feira 17** | **Quarta feira 18** | **Quinta feira 19** | **Sexta feira 20** |
| 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** | Arroz com carne moída e legumes, salada (repolho) e fruta ( mamão) | Quirerinha de milho com carne suína e salada ( repolho e tomate) | Cachorro quente e chá mate e fruta (maça) | Viradinho de feijão com linguicinha, ovos mexidos, chá mate/ ou suco de fruta | Canjica com leite zero lactose e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 23** | **Terça feira 24** | **Quarta feira 25** | **Quinta feira 26** | **Sexta feira 27** |
| 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 (acelga) | Arroz, feijoada, repolho refogado e salada (alface) | Pão cuca sem lactose, com doce de fruta, achocolatado com leite zero lactose, e fruta (morango) | Mandioca com carne bovina e salada  (alface e rúcula) | Torta salgada sem lactose, de carne com legumes (repolho e tomate), chá mate, e fruta (laranja) |
|  | **Segunda feira 30** |  |  |  |  |
| Desjejum | Leite zero lactose batido com fruta e aveia,  Biscoito caseiro sem lactose |  |  |  |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Polenta com carne moída e salada mista (alface, repolho, tomate, cenoura) |  |  |  |  |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  | **Segunda feira 02** | **Terça feira 03** | **Quarta feira 04** | **Quinta feira 05** | **Sexta feira 06** |
| 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** | Espaguete sem glúten com carne moída e salada  (tomate e pepino) | Arroz, feijão, omelete assado, e salada (alface) | Sopa de carne bovina macarrão sem glúten e legumes, e fruta (morango) | Risoto com frango, e salada (alface) | Iogurte de fruta, bolacha de polvilho, e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 09** | **Terça feira 10** | **Quarta feira 11** | **Quinta feira 12** | **Sexta feira 13** |
| 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, frango  em molho e salada  (repolho e cenoura) | Sopa de feijão com carne bovina e macarrão sem glúten, e fruta (laranja) | Pão caseiro sem glúten com doce de fruta e café com leite e fruta (morango) | Farofa com carne moída e legumes (cenoura, chuchu, brócolis e beterraba), e chá/ ou suco de fruta. | Sopa cremosa de mandioca com frango, e fruta (mamão) |
|  | **Segunda feira 16** | **Terça feira 17** | **Quarta feira 18** | **Quinta feira 19** | **Sexta feira 20** |
| 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** | Arroz com carne moída e legumes, salada (repolho) e fruta ( mamão) | Quirerinha de milho com carne suína e salada ( repolho e tomate) | Cachorro quente (pão de arroz) e chá mate e fruta (maça) | Viradinho de feijão com linguicinha, ovos mexidos, chá mate/ ou suco de fruta | Canjica com leite e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 23** | **Terça feira 24** | **Quarta feira 25** | **Quinta feira 26** | **Sexta feira 27** |
| 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 gluten com carne moída e salada (acelga) | Arroz, feijoada, repolho refogado e salada (alface) | Pão cuca sem glúten com fondant de leite, achocolatado, e fruta (morango) | Mandioca com carne bovina e salada  (alface e rúcula) | Torta salgada (com farinha de arroz) de carne com legumes, chá mate, e fruta (laranja) |
|  | **Segunda feira 30** |  |  |  |  |
| Desjejum | Leite batido com fruta e aveia, biscoito de polvilho |  |  |  |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Polenta com carne moída e salada mista (alface, repolho, tomate, cenoura) |  |  |  |  |

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): 624,2** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **C (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 79,5 | 11,5 | 12,7 | 14,2 | 204,6 | 18,1 | 302,4 | 2,89 | 98,4 | 2,25 | 485,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 631,3** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 77,1 | 14,2 | 13,3 | 15,2 | 221,7 | 16,2 | 312,2 | 2,78 | 97,4 | 2,19 | 502,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° 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)** |
| 76,6 | 13,6 | 14,4 | 15,1 | 217,4 | 17,5 | 307,5 | 2,35 | 96,4 | 2,33 | 498,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 659,2** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 81,3 | 13,4 | 12,3 | 16,7 | 201,1 | 16,6 | 298,6 | 2,77 | 95,4 | 2,41 | 502,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 625,7** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 80,8 | 12,6 | 11,7 | 15,5 | 214,4 | 16,4 | 268,9 | 2,68 | 98,8 | 2,36 | 485,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 8° 3562 | |  |