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: OUTUBRO/2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | Macarrão parafuso com carne moída, salada (alface) e fruta (maça) | Farofa com carne e legumes e suco de fruta | Pão cuca com doce de leite, chá mate, e fruta (morango) | Arroz, feijão, omelete e salada (acelga) | Mandioca com carne e salada (repolho) |
|  | **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 |  |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Pastel assado, sonho de goiabada, suco/ ou chá | Enroladinho de salsicha, bolo de coco, suco ou chá, algodão doce | Mini pizza, nega maluca, refrigerante e picolé. | **FERIADO** | **RECESSO** |
|  | **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** | Polenta com carne moída em molho, e salada (tomate) | Viradinho de feijão, chá mate e fruta (mamão) | Pão de milho com margarina e café com leite | Risoto com frango e salada (alface) | Canjica 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 | Chá mate, broa de milho com requeijão cremoso | Chá de ervas e Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | Achocolatado, biscoito salgado, e fruta (maça). | Quirerinha de milho com carne suína e salada (repolho e cenoura) | Cachorro quente,  E suco ou chá | Arroz, feijão, kibe assado e salada (acelga) | Vitamina de morango,  biscoito caseiro e fruta (morango) |
|  | **Segunda feira 30** | **Terça feira 31** |  |  |  |
| Desjejum | Chá de ervas e  Biscoito caseiro | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta |  |  |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Espaguetti a bolonhesa e salada mista | Mandioca com carne e salada (alface) |  |  |  |

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): 629,7** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 80.5 | 11,8 | 13,7 | 13,8 | 246,9 | 18,4 | 276,9 | 2,87 | 98,9 | 2,07 | 512,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 644,6** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 76,5 | 12,7 | 13,4 | 14,9 | 252,8 | 19,3 | 265,6 | 2,66 | 96,3 | 2,01 | 500,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 656.9** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 81,4 | 11,6 | 13,8 | 13,6 | 244,7 | 19,6 | 248,9 | 2,85 | 93,1 | 1,98 | 498,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 637,6** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 79,5 | 10,7 | 13,6 | 14,4 | 246,9 | 20,5 | 243,9 | 2,77 | 95,3 | 1,77 | 500,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** | | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 656.3** | | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** | |
| 80,8 | 11,9 | 14,6 | 15,3 | 233,1 | 21,6 | 224,9 | 2,65 | 97,9 | 1,84 | 497,1 | |
| KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 8° 3562 | |