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: NOVEMBRO/2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Sexta feira 01** |
| Desjejum |  |  |  |  | Chá mate, broa de milho com requeijão cremoso |
| **Lanche manhã e tarde** |  |  |  |  | Bolo doce simples, chá mate e fruta (mamão) |
|  | **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 | Achocolatado, e biscoito cream cracker | Chá mate, broa de milho com requeijão cremoso |
| **Lanche manhã e tarde** | Espaguetti com carne moída e salada  (repolho e cenoura) | Quirerinha de milho com carne suína, salada (alface) e fruta (morango) | Mandioca com carne bovina, salada de alface e fruta (maça) | Arroz carreteiro e salada (repolho e cenoura) | Canjica com leite  e fruta (banana) |
|  | **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 | Chá mate, broa de milho com requeijão cremoso |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Achocolatado, biscoito salgado, e fruta (mamão) | Arroz, feijão, kibe  assado, e salada  (brócolis e couve flor) | Sopa de frango com macarrão e legumes (cenoura, brócolis, abobrinha e espinafre) e fruta (maça) | Farofa com carne moída e legumes (cenoura, brócolis, abobrinha e espinafre), e suco de fruta | **Feriado** |
|  | **Segunda feira 18** | **Terça feira 19** | **Quarta feira 20** | **Quinta feira 21** | **Sexta feira 22** |
| Desjejum |  |  |  | Achocolatado, e biscoito cream cracker | Chá mate, broa de milho com requeijão cremoso |
| **Lanche manhã e tarde** | **Recesso** | **Feriado** | **Feriado** | Macarrão parafuso com carne moída e salada (repolho e tomate) | Iogurte de fruta, cereal de milho, e fruta (banana) |
|  | **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 | Achocolatado, e biscoito cream cracker | Chá mate, broa de milho com requeijão cremoso |
| **Lanche manhã e tarde** | Polenta com carne bovina, salada (acelga) e fruta (maça) | Arroz, feijão, omelete e salada (alface) | Pão integral, doce de fruta, chá mate, e fruta (mamão) | Risoto e salada  (tomate e pepino) | Enroladinho de frango com requeijão, chá mate e fruta (morango) |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA Á LACTOSE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Sexta feira 01** |
| Desjejum |  |  |  |  | Chá de ervas e Pão caseiro com doce de fruta |
| **Lanche manhã e tarde** |  |  |  |  | Bolo doce simples sem lactose, chá mate e fruta (mamão) |
|  | **Segunda feira 04** | **Terça feira 05** | **Quarta feira 06** | **Quinta feira 07** | **Sexta feira 08** |
| 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  (repolho e cenoura) | Quirerinha de milho com carne suína, salada (alface) e fruta (morango) | Mandioca com carne bovina, salada de alface e fruta (maça) | Arroz carreteiro e salada (repolho e cenoura) | Canjica com leite zero lactose  e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 11** | **Terça feira 12** | **Quarta feira 13** | **Quinta feira 14** | **Sexta feira 15** |
| Desjejum | Chá mate,  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 |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Leite zero lactose com banana e aveia, biscoito salgado sem lactose, e fruta (mamão) | Arroz, feijão, kibe  assado, e salada  (brócolis e couve flor) | Sopa de frango com macarrão e legumes (cenoura, brócolis, abobrinha e espinafre) e fruta (maça) | Farofa com carne moída e legumes (cenoura, brócolis, abobrinha e espinafre), e suco de fruta | **Feriado** |
|  | **Segunda feira 18** | **Terça feira 19** | **Quarta feira 20** | **Quinta feira 21** | **Sexta feira 22** |
| 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** | **Recesso** | **Feriado** | **Feriado** | Macarrão parafuso com carne moída e salada (repolho e tomate) | Iogurte zero lactose de fruta, cereal de milho, e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 25** | **Terça feira 26** | **Quarta feira 27** | **Quinta feira 28** | **Sexta feira 29** |
| 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, salada (acelga) e fruta (maça) | Arroz, feijão, omelete e salada (alface) | Pão integral sem lactose, doce de fruta, chá mate, e fruta (mamão) | Risoto e salada  (tomate e pepino) | Enroladinho (sem lactose) de frango, chá mate e fruta (morango) |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Sexta feira 01** |
| Desjejum |  |  |  |  | Chá de ervas e Pão caseiro sem glúten com doce de fruta |
| **Lanche manhã e tarde** |  |  |  |  | Bolo doce simples (com farinha de arroz), chá mate e fruta (mamão) |
|  | **Segunda feira 04** | **Terça feira 05** | **Quarta feira 06** | **Quinta feira 07** | **Sexta feira 08** |
| 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  (repolho e cenoura) | Quirerinha de milho com carne suína, salada (alface) e fruta (morango) | Mandioca com carne bovina, salada de alface e fruta (maça) | Arroz carreteiro e salada (repolho e cenoura) | Canjica com leite  e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 11** | **Terça feira 12** | **Quarta feira 13** | **Quinta feira 14** | **Sexta feira 15** |
| 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 |  |
| **Lanche manhã e tarde** | Achocolatado, biscoito de polvilho, e fruta (mamão) | Arroz, feijão, kibe  assado, e salada  (brócolis e couve flor) | Sopa de frango com macarrão sem glúten e legumes (cenoura, brócolis, abobrinha e espinafre) e fruta (maça) | Farofa com carne moída e legumes (cenoura, brócolis, abobrinha e espinafre), e suco de fruta | **Feriado** |
|  | **Segunda feira 18** | **Terça feira 19** | **Quarta feira 20** | **Quinta feira 21** | **Sexta feira 22** |
| 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** | **Recesso** | **Feriado** | **Feriado** | Macarrão parafuso sem glúten c/ carne moída,  salada (repolho) | Iogurte de fruta, cereal de milho, e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 25** | **Terça feira 26** | **Quarta feira 27** | **Quinta feira 28** | **Sexta feira 29** |
| 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, salada (acelga) e fruta (maça) | Arroz, feijão, omelete e salada (alface) | Pão de milho, doce de fruta, chá mate, e fruta (mamão) | Risoto e salada  (tomate e pepino) | Enroladinho (com farinha de arroz) de frango com requeijão, chá mate e fruta (morango) |

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): 622,3** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **C (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 75,3 | 11,7 | 12,4 | 14,3 | 218,8 | 18,1 | 305,5 | 2,76 | 96,1 | 2,81 | 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)** |
| 71,6 | 12,1 | 12,9 | 15,2 | 217,6 | 17,8 | 322,3 | 2,75 | 97,1 | 2,12 | 499,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 606,7** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 74,1 | 12,1 | 14,5 | 13,3 | 216,1 | 17,7 | 311,3 | 2,32 | 96,1 | 2,66 | 503,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 644,9** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 74,6 | 13,9 | 12,1 | 15,8 | 206,3 | 16,1 | 262,3 | 2,74 | 95,5 | 2,41 | 507,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 651,5** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 77,7 | 12,5 | 12,6 | 16,1 | 205,1 | 16,9 | 232,6 | 2,55 | 85,7 | 2,33 | 502,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 8° 3562 | |  |