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/2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Refeição/ Horário**  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Quarta feira 01** | **Quinta feira 02** | **Sexta feira 03** |
| Desjejum |  |  | Café solúvel com leite e Pão fortificado com margarina |  |  |
| **Lanche manhã e tarde** |  |  | Bolo de fubá, chá mate e fruta (morango) | **FERIADO** | **RECESSO** |
|  | **Segunda feira 06** | **Terça feira 07** | **Quarta feira 08** | **Quinta feira 09** | **Sexta feira 10** |
| Desjejum | Chá de ervas eBiscoito 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 e salada (repolho e tomate) | Arroz, feijoada e salada (alface) | Iogurte, biscoito doce e fruta (banana) | Farofa com carne e legumes e suco de fruta/ ou chá | Pão com doce de fruta, chá mate, e fruta (maça)  |
|  | **Segunda feira 13** | **Terça feira 14** | **Quarta feira 15** | **Quinta feira 16** | **Sexta feira 17** |
| Desjejum | Chá de ervas eBiscoito caseiro | Chá de ervas, Pão caseiro com doce de fruta |  | Chá mate, broa de milho com requeijão cremoso | Chá de ervas e Pão integral com requeijão caseiro |
| **Lanche manhã e tarde** | Macarrão parafuso com frango e salada (repolho e e beterraba). | Cachorro quente, suco de fruta e fruta (morango) | **FERIADO** | Risoto e salada (alface) | Vitamina de morango e biscoito caseiro |
|  | **Segunda feira 20** | **Terça feira 21** | **Quarta feira 22** | **Quinta feira 23** | **Sexta feira 24** |
| Desjejum | Chá de ervas eBiscoito 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** | Quirerinha de milho com carne suína e salada (cenoura e acelga) | Arroz, feijão, kibe assado e salada (alface) | Pão caseiro com margarina, achocolatado e fruta (mamão) | Mandioca com carne bovina e salada (chuchu) | Canjica com leite e fruta (banana) |
|  | **Segunda feira 27** | **Terça feira 28** | **Quarta feira 29** | **Quinta feira 30** |  |
| Desjejum | Chá de ervas eBiscoito 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** | Espaguetti a bolonhesa e salada (repolho) | Viradinho de feijão, couve refogada e chá mate | Pão cuca com doce de leite, chá mate e fruta (morango) | Risoto e salada mista (alface, repolho, cenoura e beterraba) |  |

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): 633,5** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 81,3 | 13,4 | 12,8 | 15,1 | 245,6 | 18,7 | 276,7 | 2,76 | 98,5 | 2,09 | 489,6 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 628,4** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 78,5 | 13,8 | 11,9 | 13,5 | 246,7 | 19,6 | 266,8 | 2,32 | 93,5 | 2,13 | 505,8 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 644,2** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 84,2 | 12,8 | 12,6 | 14,6 | 233,2 | 18,5 | 235,8 | 2,98 | 98,4 | 1,78 | 509,6 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 659,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 85,4 | 13,6 | 12,3 | 12,6 | 218,9 | 21,6 | 237,6 | 2,81 | 84,3 | 2,32 | 488,6 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 649,2** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 83,5 | 12,3 | 15,7 | 15,9 | 209,7 | 17,9 | 245,8 | 2,77 | 98,3 | 1,98 | 509,7 |
| KARINA MICHELONNUTRICIONISTACRN: 8° 3562 |