PREFEITURA MUNICIPAL DE FOZ DO JORDÃO – PR SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR** DEPARTAMENTO DE MERENDA ESCOLAR

**CRECHE: MATERNAL (1 A 3 ANOS) – Período Integral e Parcial MÊS: MARÇO/2024**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **01- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Pão cuca e leite batido com fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, purê de mandioca, peito de frango grelhado, salada de alface e tomate, e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e bolo simples |
| **04- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, batata saute, carne bovina em molho e salada de acelga, suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Vitamina de morango com biscoito caseiro | **05- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Bolo simples e chá de ervas**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Quirerinha de milho, carne suína de panela, legumes cozidos e salada alface, chá de ervas (cidreira)**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo salgado | **06- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Pão cuca e leite batido com fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, panquecas com frango, salada de cenoura e beterraba, e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca | **07- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite, pão com requeijão caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Mandioca, carne bovina com molho, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa de batata com carne**Lanche 02- 15:30**Creme de abacate | **08- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Pão cuca e leite batido com fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, omelete assado, couve refogada e salada de tomate, e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca |
| **11- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, kibe assado, refogado de legumes, salada de acelga com tomate, e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Arroz doce | **12- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Bolo simples e chá de ervas**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Polenta cremosa, frango em molho, refogado de repolho, salada de cenoura, e chá de ervas**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo simples | **13- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Biscoito caseiro e leite batido com banana**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Nhoque de batata a bolonhesa, refogado de chuchu, salada alface, e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Vitamina de fruta com biscoito | **14- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite, pão com requeijão caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Risoto com frango, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa de batata com carne**Lanche 02- 15:30**Salada de fruta com aveia | **15- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Pão cuca e leite batido com fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, mandioca com carne, refogado de repolho e salada de brocolis, e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca |
| **18- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, omelete assado, couve refogada e salada, e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Vitamina de fruta com leite e biscoito | **19- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Bolo simples e chá de ervas**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Quirerinha de milho, carne suína de panela, legumes cozidos e salada, chá de ervas (cidreira)**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo salgado | **20- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Biscoito caseiro e leite batido com banana**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Escondidinho de batata com carne moída, legumes refogado, salada e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Salada de fruta com aveia | **21- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite, pão com requeijão caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Macarrão ao sugo, abobrinha recheado com carne moída , refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa de batata com carne**Lanche 02- 15:30**Salada de fruta com aveia | **22- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Pão cuca e leite batido com fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, pure de mandioca. Bolinho de carne assado, refogado de repolho e salada de couve flor, e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca |
| **25- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, coxa e sobre coxa assada, purê de batata, salada de alface e tomate e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Canjiquinha de milho com leite | **26- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Bolo simples e chá de ervas**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Polenta cremosa, carne bovina em molho, legumes cozidos e salada de acelga, chá de ervas (cidreira)**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo simples | **27- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Biscoito caseiro e leite batido com banana**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Macarrão com almondegas, legumes refogado, salada de chuchu e cenoura e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Vitamina de fruta com biscoito | **28- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite, pão com requeijão caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz carreteiro, batata assada, refogado couve, salada de tomate e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa de batata com carne**Lanche 02- 15:30**Creme de abacate | **29- Sexta feira****FERIADO** |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA Á LACTOSE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **01- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Pão cuca sem lactose e leite zero lactose batido com fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, purê de mandioca, peito de frango grelhado, salada de alface e tomate, e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e bolo simples (sem lactose) |
| **04- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite zero lactose e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, batata saute, carne bovina em molho e salada de acelga, suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Vitamina com leite zero lactose e morango com biscoito doce sem lactose | **05- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Bolo simples (sem lactose) e chá de ervas**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Quirerinha de milho, carne suína de panela, legumes cozidos e salada alface, chá de ervas (cidreira)**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo salgado (sem lactose) | **06- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Pão cuca e leite zero lactose batido com fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, panquecas com frango, salada de cenoura e beterraba, e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca | **07- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite, pão com requeijão caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Mandioca, carne bovina com molho, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa de batata com carne**Lanche 02- 15:30**Creme de abacate | **08- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Pão cuca (sem lactose) e leite zero lactose batido com fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, omelete assado, couve refogada e salada de tomate, e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca (sem lactose) |
| **11- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite zero lactose e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, kibe assado, refogado de legumes, salada de acelga com tomate, e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Arroz doce (com leite zero lactose) | **12- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Bolo simples (sem lactose) e chá de ervas**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Polenta cremosa, frango em molho, refogado de repolho, salada de cenoura, e chá de ervas**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo simples (sem lactose) | **13- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Biscoito zero lactose e leite zero lactose batido com banana**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Nhoque de batata a bolonhesa, refogado de chuchu, salada alface, e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Vitamina de fruta com leite zero lactose e biscoito doce zero lactose | **14- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Risoto com frango, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa de batata com carne**Lanche 02- 15:30**Salada de fruta com aveia | **15- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Pão cuca (sem lactose) e leite zero lactose batido com fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, mandioca com carne, refogado de repolho e salada de brócolis, e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca (sem lactose) |
| **18- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite zero lactose e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, omelete assado, couve refogada e salada, e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Vitamina com leite zero lactose aveia e fruta, e biscoito doce sem lactose | **19- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Bolo simples (sem lactose) e chá de ervas**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Quirerinha de milho, carne suína de panela, legumes cozidos e salada, chá de ervas (cidreira)**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo salgado (sem lactose) | **20- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Biscoito doce sem lactose e leite zero lactose batido com banana**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Escondidinho de batata com carne moída, legumes refogado, salada e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Salada de fruta com aveia | **21- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Macarrão ao sugo, abobrinha recheado com carne moída , refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa de batata com carne**Lanche 02- 15:30**Salada de fruta com aveia | **22- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Pão cuca (sem lactose) e leite zero lactose batido com fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, purê de mandioca (sem leite). Bolinho de carne assado, refogado de repolho e salada de couve flor, e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca (sem lactose) |
| **25- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite zero lactose e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, coxa e sobre coxa assada, purê de batata (sem lactose), salada de alface e tomate e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Canjiquinha de milho com leite zero lactose | **26- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Bolo simples (sem lactose) e chá de ervas**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Polenta cremosa, carne bovina em molho, legumes cozidos e salada de acelga, chá de ervas (cidreira)**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo simples (sem lactose) | **27- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Biscoito salgado sem lactose e leite zero lactose batido com banana**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Macarrão com almondegas, legumes refogado, salada de chuchu e cenoura e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Vitamina de fruta com leite zero lactose e biscoito doce sem lactose | **28- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz carreteiro, batata assada, refogado couve, salada de tomate e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa de batata com carne**Lanche 02- 15:30**Creme de abacate com leite zero lactose | **29- Sexta feira****FERIADO** |

 ● Consistência das preparações sem modificação.

* As frutas, legumes e verduras podem variar conforme a maturação e a disponibilidade.
* Muita moderação no uso de sal.
* Fórmula infantil (210 ml de água para 7 colheres medida), para alunos maiores de 2 anos oferecer leite integral pasteurizado de vaca.
* É permitido inverter os dias da semana em caso de necessidade.
* Cardápio sujeito a alterações, conforme disponibilidade dos alimentos e autorização prévia da nutricionista.

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 1° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 701,2** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 106,2 | 21,3 | 16,9 | 12,6 | 222 | 10,6 | 321,2 | 5,3 | 57,6 | 2,05 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 707,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 107,7 | 20,6 | 17,1 | 11,6 | 219 | 11,8 | 351,2 | 4,9 | 55,8 | 1,89 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 712,6** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 104,3 | 20,3 | 17,5 | 13,4 | 215 | 11,5 | 362,1 | 5,2 | 51,1 | 2,1 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 732,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 116,3 | 19,9 | 17,6 | 12,8 | 218 | 13,1 | 349,5 | 5,5 | 52,9 | 2,05 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 725,6** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 111,5 | 20,4 | 16,8 | 11,9 | 226 | 13,2 | 362,3 | 5,2 | 55,5 | 2,2 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | KARINA MICHELONNUTRICIONISTACRN: 3562/8 PR |  |