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/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **01- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com banana e biscoito caseiro **Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Macarrão caseiro a bolonhesa, refogado de abobrinha, salada (tomate), e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Vitamina de fruta com aveia, e biscoito cream cracker | **02- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite, pão caseiro com requeijão caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Risoto com frango, batata assada, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa de batata com carne bovina**Lanche 02- 15:30**Salada de fruta com aveia | **03- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com fruta e broa de milho**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Arroz, feijão, kibe assado, salada mista (repolho, alface, cenoura 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 |
| **06- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite e pão caseiro com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com carne moída, e salada (acelga), e suco de morango. **Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Achocolatado e biscoito caseiro | **07- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas, pão cuca**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Polenta cremosa, frango em molho, refogado de couve, salada (alface), e chá de ervas (cidreira)**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes com macarrão e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo salgado | **08- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com banana e biscoito caseiro **Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Vaca atolada, arroz com cenoura, refogado de abobrinha, salada (tomate), e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Sopa de lentilha**Lanche 02 - 15:30**Vitamina de fruta com aveia, e biscoito cream cracker | **09- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite, pão caseiro com requeijão caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Arroz carreteiro, purê de batata, refogado de couve flor e brócolis, salada (cenoura), chá de erva doce**Lanche 01- 14:00**Sopa de frango com legumes e macarrão**Lanche 02- 15:30**Leite batido com banana e pão cuca. | **10- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com fruta e broa de milho**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Panqueca com frango, arroz, lentilha, salada mista (repolho, alface, cenoura 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 |
| **13- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite e pão caseiro com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Arroz, feijão, vaca atolada (mandioca com carne bovina) e salada (alface), e suco de morango. **Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Pudim de leite e biscoito doce tipo rosca | **14- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas, pão cuca**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Polenta cremosa, frango em molho, refogado de abobrinha, salada (repolho e beterraba), chá de ervas (cidreira)**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes com macarrão e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo salgado | **15- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com banana e biscoito caseiro **Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Macarrão caseiro com almondegas, refogado de abobrinha, salada (tomate), e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Vitamina de fruta com aveia, e biscoito cream cracker | **16- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite, pão caseiro com requeijão caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Risoto com frango, abobrinha refogada, salada (acelga) e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa de mandioca com carne bovina **Lanche 02- 15:30**Salada de fruta com aveia | **17- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com fruta e broa de milho**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Arroz, feijão, carne bovina com legumes em molho, farofa de cenoura, salada (brócolis), e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca |
| **20- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite e pão caseiro com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Arroz, feijão, batata saute, coxa e sobre coxa assada, salada (alface), e suco de morango. **Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Pudim de leite e biscoito doce tipo rosca | **21- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas, pão cuca**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Quirerinha de milho, carne suína com molho, refogado de abobrinha, salada (repolho e beterraba), chá de ervas (cidreira)**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes com macarrão e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo salgado | **22- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com banana e biscoito caseiro **Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Arroz, lentilha, carne bovina com legumes, refogado de abobrinha, salada (tomate), e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Vitamina de fruta com aveia, e biscoito cream cracker | **23- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite, pão caseiro com requeijão caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Arroz carreteiro, purê de batata, refogado de couve flor e brócolis, salada (cenoura), chá de erva doce**Lanche 01- 14:00**Sopa de frango com legumes e macarrão**Lanche 02- 15:30**Leite batido com banana e pão cuca. | **24- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com fruta e broa de milho**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Panqueca com frango, arroz com cenoura, salada mista (repolho, alface, cenoura 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 |
| **27- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite e pão caseiro com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com carne moída, e salada (acelga), e suco de morango. **Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Achocolatado e biscoito caseiro | **28- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas, pão cuca**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Polenta cremosa, frango em molho, refogado de couve, salada (alface), e chá de ervas (cidreira)**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes com macarrão e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo salgado | **29- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com banana e biscoito caseiro **Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Nhoque de batata, carne moída com molho, refogado de chuchu, salada (tomate), e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Vitamina de fruta com aveia, e biscoito cream cracker | **30- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite, pão caseiro com requeijão caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Risoto de frango desfiado, refogado de couve flor e brócolis, salada (cenoura), chá de erva doce**Lanche 01- 14:00**Sopa de frango com legumes e macarrão**Lanche 02- 15:30**Leite batido com banana e pão cuca. | **31- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com fruta e broa de milho**Lanche da manhã** **9:00**Fruta. **Almoço 11:00**Arroz, viradinho de feijão, ovos mexidos, couve refogada, salada (tomate), e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e bolo simples |

* 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): 689,6** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 94,1 | 16,4 | 13,9 | 11,4 | 232 | 11,1 | 325,6 | 4,7 | 53,3 | 2,03 | 1,12 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 702,1** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 96,2 | 15,4 | 12,6 | 12,9 | 225 | 13,4 | 321,1 | 5,02 | 55,6 | 2,09 | 1,16 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 699,5** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 98,8 | 15,9 | 13,7 | 12,8 | 241 | 14,6 | 334,5 | 4,9 | 52,5 | 2,07 | 1,21 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 711,2** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 100,7 | 14,7 | 12,9 | 13,0 | 235,5 | 13,7 | 345,1 | 4,88 | 51,9 | 2,11 | 1,15 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 707,6** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 96,4 | 13,7 | 12,7 | 12,8 | 241,3 | 12,8 | 352,3 | 5,03 | 52,7 | 2,08 | 1,16 |
| KARINA MICHELONNUTRICIONISTACRN: 8° 3562 |