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: ABRIL/2024**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **01- 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, carne bovina com batata, farofa de cenoura, e salada (acelga), e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Achocolatado e biscoito caseiro | **02- 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 chuchu, 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 | **03- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com banana e biscoito caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Risoto de frango, abobrinha assada, salada (tomate), e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Sopa de frango com legumes e macarrão**Lanche 02 - 15:30**Vitamina de fruta com aveia, e biscoito cream cracker | **04- 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**Macarrão caseiro ao sugo, kibe assado, creme de milho, refogado de couve flor e brócolis, salada (cenoura), chá de erva doce**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Leite batido com banana e pão cuca. | **05- Sexta 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 suína assada, farofa com legumes, e salada (beterraba), e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca |
| **08- 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, carne moida com cenoura e chuchu e salada (acelga), e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Achocolatado e biscoito caseiro | **09- 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, feijão, 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 | **10- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com banana e biscoito caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Panqueca com frango, arroz com legumes, lentilha, salada (tomate), e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Sopa de frango com legumes e macarrão**Lanche 02 - 15:30**Vitamina de fruta com aveia, e biscoito cream cracker | **11- 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**Mandioca, carne bovina de panela, bolinho de arroz, refogado de cenoura e chuchu, salada (beterraba), chá de erva doce**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Leite batido com banana e pão cuca. | **12- Sexta 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, linguicinha assada, farofa com legumes, e salada (repolho), e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca |
| **15- 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, kibe assado, purê de mandioca e salada (alface), e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Achocolatado e biscoito caseiro | **16- 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 chuchu, 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 | **17- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com banana e biscoito caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Risoto de frango, refogado de repolho, 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 | **18- 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**Espaguete a bolonhesa, bolinho de carne com legumes, 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. | **19- Sexta 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, coxa e sobre coxa assada, purê de batata e salada (beterraba), e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca |
| **22- 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, omelete, couve refogada, e salada (beterraba), e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Achocolatado e biscoito caseiro | **23- 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 de panela, feijão, 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 | **24- 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, arroz com legumes, lentilha, refogado de brócolis e couve flor, salada (tomate), e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Sopa cremosa de mandioca c/ carne**Lanche 02 - 15:30**Vitamina de fruta com aveia, e biscoito cream cracker | **25- 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**Escondidinho de mandioca com frango, arroz com legumes, lentilha, salada (repolho)**Lanche 01- 14:00**Sopa de frango com legumes e macarrão**Lanche 02- 15:30**Leite batido com banana e pão cuca. | **26- Sexta 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, strogonof de carne, batata assada, salada (alface), e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e bolo simples |
| **29- 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 doce, carne bovina de panela, salada (acelga), e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Achocolatado e biscoito caseiro | **30- 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, feijão, 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 |  |  |  |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA Á LACTOSE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **01- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite zero lactose e pão caseiro com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, carne bovina com batata, farofa de cenoura, e salada (acelga), e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Vitamina de leite zero lactose com fruta e aveia e biscoito doce zero lactose | **02- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas, pão cuca (sem lactose)**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Polenta cremosa, frango em molho, refogado de chuchu, 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 (sem lactose) | **03- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com banana e biscoito doce sem lactose**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Risoto de frango, abobrinha assada, salada (tomate), e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Sopa de frango com legumes e macarrão**Lanche 02 - 15:30**Vitamina de leite zero lactose fruta e aveia, e biscoito salgado zero lactose | **04- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, pão caseiro com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Macarrão caseiro ao sugo, kibe assado, creme de milho (sem leite) refogado de couve flor e brócolis, salada (cenoura), chá de erva doce**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Leite zero lactose batido com banana e pão cuca (sem lactose). | **05- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com fruta e broa de milho**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, carne suína assada, farofa com legumes, e salada (beterraba), 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) |
| **08- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite zero lactose e pão caseiro com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, carne moída com cenoura e chuchu e salada (acelga), e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Salada de fruta com aveia | **09- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas, pão cuca (sem lactose)**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Quirerinha de milho, carne suína, feijão, 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 (sem lactose) | **10- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com banana e biscoito doce sem lactose**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Panqueca (sem leite) com frango, arroz com legumes, lentilha, salada (tomate), e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Sopa de frango com legumes e macarrão**Lanche 02 - 15:30**Vitamina com leite zero lactose, fruta e aveia, e biscoito cream cracker sem lactose | **11- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, pão caseiro com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Mandioca, carne bovina de panela, bolinho de arroz, refogado de cenoura e chuchu, salada (beterraba), chá de erva doce**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Leite zero lactose batido com banana e pão cuca (sem lactose) | **12- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com fruta e broa de milho**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, linguicinha assada, farofa com legumes, e salada (repolho), 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) |
| **15- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite zero lactose, e pão caseiro com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, kibe assado, purê de mandioca (sem leite) e salada (alface), e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**salada de fruta com aveia  | **16- 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 chuchu, 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 (sem lactose) | **17- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com banana e biscoito doce sem lactose**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Risoto de frango, refogado de repolho, salada (tomate), e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Vitamina com leite zero lactose fruta e aveia, e biscoito cream cracker sem lactose. | **18- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, pão caseiro com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Espaguete a bolonhesa, bolinho de carne com legumes, 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 zero lactose batido com banana e pão cuca (sem lactose) | **19- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com fruta e broa de milho**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, coxa e sobre coxa assada, purê de batata e salada (beterraba), 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) |
| **22- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite zero lactose e pão caseiro com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, omelete, couve refogada, e salada (beterraba), e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**salada de fruta com aveia | **23- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas, pão cuca (sem lactose)**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Quirerinha de milho, carne suína de panela, feijão, 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 (sem lactose) | **24- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com banana e biscoito doce sem lactose**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Nhoque de batata, arroz com legumes, lentilha, refogado de brócolis e couve flor, salada (tomate), e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Sopa cremosa de mandioca c/ carne**Lanche 02 - 15:30**Vitamina com leite zero lactose, fruta e aveia, e biscoito salgado sem lactose | **25- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, pão caseiro com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Escondidinho de mandioca com frango, arroz com legumes, lentilha, salada (repolho)**Lanche 01- 14:00**Sopa de frango com legumes e macarrão**Lanche 02- 15:30**Leite zero lactose batido com banana e pão cuca (sem lactose) | **26- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com fruta e broa de milho**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, strogonof de carne, batata assada, salada (alface), e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e bolo simples (sem lactose) |
| **29- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite zero lactose e pão caseiro com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, batata doce, carne bovina de panela, salada (acelga), e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**salada de fruta com aveia  | **30- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas, pão cuca (sem lactose)**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Polenta cremosa, frango em molho, feijão, 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 (sem lactose) |  |  |  |

* 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): 586,6** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 81,3 | 12,4 | 12,6 | 14,9 | 209 | 11,0 | 319,9 | 5,03 | 66,6 | 2,7 | 1,18 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 611,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 80,7 | 14,3 | 11,8 | 14,6 | 221 | 12,8 | 325,8 | 5,07 | 62,3 | 2,9 | 1,22 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 629,7** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 81,3 | 14,2 | 10,8 | 15,7 | 241 | 13,4 | 321,8 | 5,04 | 66,7 | 2,4 | 1,25 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 644,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 78,6 | 13,6 | 11,4 | 14,9 | 215 | 14,4 | 325,6 | 5,07 | 69,6 | 2,6 | 1,36 |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL):609,1** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 79,3 | 12,4 | 12,4 | 14,4 | 211 | 13,5 | 314,4 | 5,11 | 71,2 | 2,7 | 1,25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | KARINA MICHELONNUTRICIONISTACRN: 8° 3562 |  |