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: MAIO/2024**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **01- Quarta feira**  **FERIADO** | **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**  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. | **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, 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 |
| **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, 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 | **07- 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, feijão, 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 | **08- 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 carne moída, arroz 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 | **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**  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 | **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**  Arroz, feijão, coxa e sobre coxa assada, 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 |
| **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, 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**  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**  Escondidinho de mandioca com frango, arroz com brócolis, 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**  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 | **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**  Macarrão caseiro, kibe assado, 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. | **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, strogonof de carne, batata assada, e 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, carne bovina de panela com batata e cenoura, e salada (repolho e tomate), e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Canja de galinha  **Lanche 02- 15:30**  Achocolatado e biscoito caseiro | **21- Terça Feira**  **Café da manhã 08:00**  Chá de ervas, pão cuca  **Lanche da manhã** **9:00**  Fruta.  **Almoço 11:00**  Polenta cremosa, carne suína em molho, refogado de repolho, 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 | **22- 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, arroz com cenoura, refogado de chuchu, 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 | **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**  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. | **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**  Arroz, feijão, batata doce coxa e sobre coxa 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 |
| **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**  Quirerinha de milho, carne bovina de panela, feijão, refogado de repolho, 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**  Espaguetti com almondegas, refogado de chuchu e cenoura, 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 | **30- Quinta feira**  **FERIADO** | **31- Quinta feira**  **RECESSO** |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA Á LACTOSE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **01- Quarta feira**  **FERIADO** | **02- 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**  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 zero lactose batido com banana e pão cuca (sem lactose). | **03- Quinta 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 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  (sem lactose) |
| **06- 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, 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 zero lactose e biscoito doce sem lactose | **07- 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 com molho, feijão, 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) | **08- Quarta feira**  **Café da manhã 08:00**  Leite zero lactose batido com banana e biscoito salgado sem lactose  **Lanche da manhã** **9:00**  Fruta.  **Almoço 11:00**  Panqueca (sem leite)com carne moída, arroz com legumes, refogado de abobrinha, salada (tomate), e suco de maracujá.  **Lanche 01 - 14:00**  Canja de galinha  **Lanche 02 - 15:30**  Vitamina de leite zero lactose com fruta e aveia, e biscoito cream cracker sem lactose | **09- 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**  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 | **10- Quinta 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, 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  (sem lactose) |
| **13- 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, 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**  Pudim de leite zero lactose e biscoito doce sem lactose | **14- Terça Feira**  **Café da manhã 08:00**  Chá de ervas, pão cuca  (sem lactose)  **Lanche da manhã** **9:00**  Fruta.  **Almoço 11:00**  Escondidinho de mandioca com frango, arroz com brócolis, 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) | **15- 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**  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 com leite zero lactose fruta e aveia, e biscoito cream cracker sem lactose | **16- 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, kibe assado, 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 zero lactose batido com banana e pão cuca  (sem lactose). | **17- Quinta 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, bife grelhado, batata assada, e 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  (sem lactose) |
| **20- 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 de panela com batata e cenoura, e salada (repolho e tomate), e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Canja de galinha  **Lanche 02- 15:30**  salada de fruta com aveia | **21- 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, carne suína em molho, refogado de repolho, 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) | **22- 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, carne moída com molho, arroz com cenoura, refogado de chuchu, salada (tomate), e suco de maracujá.  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa de lentilha  **Lanche 02 - 15:30**  Vitamina com leite zero lactose fruta e aveia, e biscoito cream cracker sem lactose | **23- 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**  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 zero lactose batido com banana e pão cuca  (sem lactose). | **24- Quinta 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, batata doce coxa e sobre coxa 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) |
| **27- 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, escondidinho de mandioca com carne moída, e salada (acelga), e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Canja de galinha  **Lanche 02- 15:30**  Salada de fruta com aveia | **28- 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 bovina de panela, feijão, refogado de repolho, 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) | **29- 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**  Espaguetti com almondegas, refogado de chuchu e cenoura, 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 cream cracker sem lactose | **30- Quinta feira**  **FERIADO** | **31- Quinta feira**  **RECESSO** |

* 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): 656,2** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 81,3 | 10,5 | 11,8 | 14,5 | 201 | 12,7 | 315,4 | 5,14 | 60,2 | 2,5 | 1,04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 678,1** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 80,4 | 11,3 | 12,6 | 14,1 | 207 | 11,6 | 321,4 | 5,17 | 61,3 | 2,2 | 1,07 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 687,6** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 79,6 | 11,7 | 13,5 | 15,4 | 211 | 10,4 | 325,6 | 5,06 | 60,3 | 2,7 | 1,03 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 705,2** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 78,6 | 12,4 | 12,7 | 14,6 | 204 | 11,3 | 322,2 | 5,04 | 62,3 | 2,4 | 1,08 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** | | | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 684,2** | | | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | | **Na (mg)** | |
| 84,1 | 11,7 | 12,5 | 13,6 | 214 | 10,9 | 351,2 | 5,12 | 65,7 | 2,8 | | 1,18 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 8° 3562 | |  |