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: JUNHO/2024**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **03- 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 cenoura e chuchu, e salada (acelga), e suco de (manga).**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Pudim de leite e biscoito doce tipo rosca | **04- 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, 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 | **05- 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 com carne moída, arroz com legumes, 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 | **06- 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 batata com carne moída, lentilha, refogado de abobrinha e cenoura, salada (alface), 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. | **07- 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 couve, 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 |
| **10- 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 | **11- 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 | **12- 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, 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 | **13- 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 | **14- 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, bolinho de carne moida assado, pure de batata, 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 |
| **17- 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 assado, chuchu e cenoura refogada, salada (tomate), e suco de maça.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Pudim de leite e biscoito doce tipo rosca | **18- 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 | **19- 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 | **20- 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, coxa e sobre coxa assada, 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. | **21- 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, empadão de frango, e salada (alface), e suco de manga.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca |
| **24- 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 | **25- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas, pão cuca**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz carreteiro, lentilha, refogado de abobrinha, salada (beterraba), chá de erva doce**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes com macarrão e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo salgado | **26- 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 | **27- 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**Polenta cremosa, carne suína em molho, refogado de repolho, salada (alface), e chá de ervas (cidreira)**Lanche 01- 14:00**Sopa de frango com legumes e macarrão**Lanche 02- 15:30**Leite batido com banana e pão cuca. | **28- 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 bife grelhado, 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 |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA Á LACTOSE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **03- 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 cenoura e chuchu, e salada (acelga), e suco de (manga).**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Pudim de leite zero lactose e biscoito doce sem lactose | **04- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, e pão cuca (sem lactose)**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Polenta cremosa, frango em 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) | **05- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com banana e biscoito doce zero lactose**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Nhoque de batata com carne moída, arroz com legumes, 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 | **06- 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 batata com carne moída, lentilha, refogado de abobrinha e cenoura, salada (alface), 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). | **07- 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 couve, 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) |
| **10- 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 | **11- Terça Feira****Café da manhã 08:00** leite zero lactose com aveia, e pão caseiro com doce**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) | **12- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com banana e biscoito doce zero lactose**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Panqueca com frango arroz com legumes, refogado de abobrinha, salada (tomate), e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Salada de fruta com aveia | **13- 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**Vitamina com leite zero lactose fruta e aveia, e biscoito sem lactose | **14- 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, bolinho de carne moida assado, pure de batata, 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) |
| **17- 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 assado, chuchu e cenoura refogada, salada (tomate), e suco de maça.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Pudim de leite zero lactose e biscoito doce sem lactose | **18- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, e 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) | **19- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com banana e biscoito doce zero 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 | **20- 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, coxa e sobre coxa assada, 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). | **21- 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, empadão de frango, e salada (alface), e suco de manga.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca(sem lactose) |
| **24- 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**Pudim de leite zero lactose e biscoito doce sem lactose | **25- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, e pão cuca (sem lactose)**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz carreteiro, lentilha, refogado de abobrinha, salada (beterraba), chá de erva doce**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes com macarrão e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo salgado (sem lactose) | **26- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com banana e biscoito doce zero 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**Chá de ervas e bolo simples(sem lactose) | **27- 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**Polenta cremosa, carne suína em molho, refogado de repolho, salada (alface), e chá de ervas (cidreira)**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). | **28- 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 bife grelhado, salada (alface), e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Vitamina com leite zero lactose fruta e aveia, e biscoito cream cracker 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): 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 MICHELONNUTRICIONISTACRN: 8° 3562 |  |