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: JULHO/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, 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 | **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, 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 | **05- 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**  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**  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**  Sopa de frango com legumes e macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite batido com banana e pão cuca. | **07- 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 |
| **10- Segunda Feira**  FÉRIAS ESCOLARES | **11- Terça Feira**  FÉRIAS ESCOLARES | **12- Quarta feira**  FÉRIAS ESCOLARES | **13- Quinta feira**  FÉRIAS ESCOLARES | **14- Sexta feira**  FÉRIAS ESCOLARES |
| **17- Segunda Feira**  FÉRIAS ESCOLARES | **18- Terça Feira**  FÉRIAS ESCOLARES | **19- Quarta feira**  FÉRIAS ESCOLARES | **20- Quinta feira**  FÉRIAS ESCOLARES | **21- Sexta feira**  FÉRIAS ESCOLARES |
| **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 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 | **25- 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 | **26- Quarta feira**  **Café da manhã 08:00**  Leite batido com banana e biscoito caseiro  **Lanche da manhã** **9:00**  Fruta.  **Almoço 11:00**  Espaguetti ao sugo, bolinho de carne moída, 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 | **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**  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. | **28- 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 |
| **31- 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 |  |  |  |  |

* 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): 641,2** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 84,3 | 12,2 | 13,5 | 13,9 | 212 | 11,2 | 323,5 | 5,07 | 62,4 | 2,5 | 1,12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL):** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL):** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
| 75,2 | 11,9 | 11,4 | 17,2 | 217 | 14,1 | 321,1 | 5,19 | 65,7 | 2,33 | 1,09 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** | | | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 655,4** | | | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | | **Na (mg)** | |
| 79,6 | 12,4 | 11,8 | 16,1 | 237 | 15,5 | 361,7 | 5,04 | 56,1 | 2,26 | | 1,08 | |
| KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 8° 3562 | |