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/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 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 | **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, 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 | **03- 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 | **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**  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 | **05- 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 |
| **08- Segunda Feira**  **Recesso Escolar** | **09- Terça Feira**  **Recesso Escolar** | **10- Quarta feira**  **Recesso Escolar** | **11- Quinta feira**  **Recesso Escolar** | **12- Quinta feira**  **Recesso Escolar** |
| **15- Segunda Feira**  **Recesso Escolar** | **16- Terça Feira**  **Recesso Escolar** | **17- Quarta feira**  **Recesso Escolar** | **18- Quinta feira**  **Recesso Escolar** | **19- Quinta feira**  **Recesso Escolar** |
| **22- Segunda Feira**  **Recesso Escolar** | **23- Terça Feira**  **Recesso Escolar** | **24- Quarta feira**  **Café da manhã 08:00**  Leite batido com banana e biscoito caseiro  **Lanche da manhã** **9:00**  Fruta.  **Almoço 11:00**  arroz, feijão, coxa e sobre coxa assada, 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 | **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**  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. | **26- 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 |
| **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, 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 | **30- 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 | **31- 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 |  |  |

**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 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 | **02- Terça Feira**  **Café da manhã 08:00**  Chá de ervas com leite zero lactose, 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) | **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**  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 leite zero lactose fruta e aveia, e biscoito cream cracker sem 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**  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) | **05- 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) |
| **08- Segunda Feira**  **Recesso Escolar** | **09- Terça Feira**  **Recesso Escolar** | **10- Quarta feira**  **Recesso Escolar** | **11- Quinta feira**  **Recesso Escolar** | **12- Quinta feira**  **Recesso Escolar** |
| **15- Segunda Feira**  **Recesso Escolar** | **16- Terça Feira**  **Recesso Escolar** | **17- Quarta feira**  **Recesso Escolar** | **18- Quinta feira**  **Recesso Escolar** | **19- Quinta feira**  **Recesso Escolar** |
| **22- Segunda Feira**  **Recesso Escolar** | **23- Terça Feira**  **Recesso Escolar** | **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**  Arroz, feijão, coxa e sobre coxa assada, 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 | **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**  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) | **26- 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**  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, 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 | **30- Terça Feira**  **Café da manhã 08:00**  Chá de ervas, 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) | **31- 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 |  |  |

* 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): 615,5** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 79,2 | 13,1 | 10,8 | 15,3 | 212 | 12,5 | 311,4 | 4,99 | 61,4 | 2,6 | 1,06 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 665,2** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 77,1 | 12,6 | 11,2 | 16,2 | 207 | 11,6 | 311,8 | 5,62 | 62,3 | 2,3 | 1,04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** | | | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 642,3** | | | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | | **Na (mg)** | |
| 76,6 | 13,2 | 10,8 | 15,3 | 213 | 12,6 | 286,4 | 5,11 | 60,1 | 2,13 | | 1,12 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 8° 3562 | |  |