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: SETEMBRO/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **01- 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, farofa com legumes, e salada (beterraba), e suco de laranja.  **Lanche 01- 14:00**  Caldo verde  **Lanche 02- 15:30**  Chá de ervas e pão cuca |
| **04- 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, batata saute, e salada (acelga), e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Canja de galinha  **Lanche 02- 15:30**  Achocolatado e biscoito caseiro | **05- 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 | **06- 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 feijão com legumes e macarrão  **Lanche 02 - 15:30**  Vitamina de fruta com aveia, e biscoito cream cracker | **07- Quinta feira**  **FERIADO** | **08- Sexta feira**    **RECESSO** |
| **11- 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 suína de panela, purê de mandioca e salada (alface), e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de feijão com macarrão e legumes  **Lanche 02- 15:30**  Achocolatado e biscoito caseiro | **12- 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 | **13- Quarta feira**  **Café da manhã 08:00**  Leite batido com banana e biscoito caseiro  **Lanche da manhã** **9:00**  Fruta.  **Almoço 11:00**  Arroz carreteiro, lentilha, 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 | **14- 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 com almondegas, arroz com legumes, refogado de couve flor e brócolis, salada (cenoura), chá de erva doce  **Lanche 01- 14:00**  Sopa cremosa de batata com frango  **Lanche 02- 15:30**  Leite batido com banana e pão cuca. | **15- 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, linguiçinha 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 |
| **18- 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 | **19- 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 | **20- 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, 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 | **21- 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**  Vaca atolada, arroz com legumes, salada (repolho)  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de frango com legumes e macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite batido com banana e pão cuca. | **22- 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 |
| **25- 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 | **26- 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 feijão com legumes e macarrão  **Lanche 02 - 15:30**  Chá de ervas e bolo salgado | **27- 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 molho a bolonhesa, arroz, feijão, 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 | **28- 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 milho verde, 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. | **29- 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, farofa de cenoura, 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 |

* 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): 609,7** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 77,5 | 13,5 | 10,7 | 13,7 | 234 | 11,0 | 345,1 | 5,05 | 70,9 | 2,7 | 1,65 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 622,6** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 76,9 | 12,6 | 11,7 | 15,8 | 225 | 12,6 | 334,2 | 5,18 | 68,4 | 2,9 | 1,45 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 648,8** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 76,6 | 12,5 | 12,8 | 14,4 | 218 | 13,3 | 322,9 | 5,16 | 66,9 | 2,6 | 1,33 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 623,8** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 78,2 | 11,8 | 12,4 | 14,2 | 232 | 12,8 | 344,7 | 5,11 | 66,2 | 2,6 | 1,43 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** | | | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL):643,7** | | | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | | **Na (mg)** | |
| 82,5 | 13,5 | 12,9 | 13,7 | 225 | 12,4 | 324,9 | 5,07 | 71,4 | 2,8 | | 1,53 | |
| KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 8° 3562 | |