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 DE 2024**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **02- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, kibe assado, refogado de legumes, salada de acelga com tomate, e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Vitamina de morango com biscoito caseiro | **03- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas, e bolo simples**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Quirerinha de milho, carne suína de panela, legumes cozidos e salada alface, chá de ervas (cidreira)**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo salgado | **04- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com fruta, e pão cuca**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Nhoque de batata a bolonhesa, arroz com milho e ervilha, refogado de chuchu, salada alface, e suco de maracujá.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca | **05- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite, pão com requeijão caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Risoto de frango, batata assada, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa de batata com carne**Lanche 02- 15:30**Achocolatado e bolo simples | **06- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com fruta, e pão de milho**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, omelete assado, couve refogada e salada de tomate, e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca |
| **09- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, batata saute, carne bovina em molho e salada de acelga, suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Arroz doce | **10- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas, e bolo simples**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Polenta cremosa, frango em molho, refogado de repolho, salada de cenoura, e chá de ervas**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo simples | **11- 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, panqueca com frango, salada de cenoura e beterraba, e suco de laranja.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Vitamina de fruta, biscoito | **12- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite, pão com requeijão caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Macarrão caseiro com almondegas, lentilha, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa de batata com carne**Lanche 02- 15:30**Salada de fruta com aveia | **13- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com fruta, e pão cuca**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, mandioca com carne, refogado de repolho e salada de brócolis, e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca |
| **16- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, omelete assado, couve refogada e salada, e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Canjica com leite | **17- Terça Feira****Café da manhã 08:00****C**há de ervas, e bolo salgado**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, purê de mandioca, bolinho de carne assado, refogado de repolho e salada de couve flor, e chá de ervas**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo doce simples | **18- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com banana, e pão de milho**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Escondidinho de batata com carne moída, legumes refogado, salada e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Salada de fruta com aveia | **19- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite, pão com requeijão caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Nhoque de batata com molho de tomate, abobrinha recheado com carne moída , refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa de batata com carne**Lanche 02- 15:30**Achocolatado e bolo salgado | **20- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com fruta, e pão cuca**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Quirerinha de milho, carne suína de panela, legumes cozidos e salada, suco de maça**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha**Lanche 02- 15:30**Chá de ervas e pão cuca |
| **23- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, coxa e sobre coxa assada, purê de batata, salada de alface e tomate e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Pudim de leite e biscoito doce | **24- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas, e bolo simples**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Risoto com frango, abobrinha assada, refogado de repolho e salada de couve flor, e chá de ervas**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Chá de ervas e bolo doce simples | **25- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com banana, e biscoito caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Macarrão com frango, legumes refogado, salada de chuchu e cenoura e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Vitamina de fruta com biscoito | **26- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite, pão com requeijão caseiro**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Vaca atolada, refogado couve, salada de tomate e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa de batata com carne**Lanche 02- 15:30**Achocolatado e bolo salgado | **27- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Leite batido com fruta, e pão cuca**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Polenta cremosa, carne bovina em molho, legumes cozidos e salada de acelga, e suco de maça**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Salada de fruta com aveia |
| **30- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, bife grelhado, creme de milho, salada de alface e tomate e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Pudim de leite e biscoito doce |  |  |  |  |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA Á LACTOSE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **02- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite zero lactose e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, kibe assado, refogado de legumes, salada de acelga com tomate, e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Canja de galinha**Lanche 02- 15:30**Vitamina com leite zero lactose e morango com biscoito doce sem lactose | **03- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, e bolo simples (sem lactose)**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Quirerinha de milho, carne suína de panela, legumes cozidos e salada alface, chá de ervas (cidreira)**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Arroz doce com leite zero lactose | **04- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com fruta, e pão caseiro com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Nhoque de batata a bolonhesa, arroz com milho e ervilha, refogado de chuchu, salada alface, e suco de maracujá.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Canjica com leite zero lactose  | **05- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Risoto de frango, batata assada, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa de batata com carne**Lanche 02- 15:30**Salada de fruta com aveia  | **06- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com fruta, e pão de milho**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, omelete assado, couve refogada e salada de tomate, e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Pudim com leite zero lactose, e biscoito salgado sem lactose |
| **09- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite zero lactose e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, batata saute, carne bovina em molho e salada de acelga, suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Vitamina com leite zero lactose e morango com biscoito doce sem lactose | **10- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, e bolo simples (sem lactose)**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Polenta cremosa, frango em molho, refogado de repolho, salada de cenoura, e chá de ervas**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Arroz doce com leite zero lactose | **11- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com fruta, e pão caseiro com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, panqueca com frango, salada de cenoura e beterraba, e suco de laranja.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Canjica com leite zero lactose  | **12- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Macarrão caseiro com almondegas, lentilha, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa de batata com carne**Lanche 02- 15:30**Salada de fruta com aveia | **13- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com fruta, e pão de milho**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, mandioca com carne, refogado de repolho e salada de brócolis, e suco de laranja.**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Pudim com leite zero lactose, e biscoito salgado sem lactose |
| **16- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite zero lactose e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, omelete assado, couve refogada e salada, e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Vitamina com leite zero lactose e morango com biscoito doce sem lactose | **17- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, e bolo simples (sem lactose)**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, purê de mandioca, bolinho de carne assado, refogado de repolho e salada de couve flor, e chá de ervas**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Arroz doce com leite zero lactose | **18- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com fruta, e pão caseiro com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Escondidinho de batata com carne moída, legumes refogado, salada e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Canjica com leite zero lactose  | **19- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Nhoque de batata com molho de tomate, abobrinha recheado com carne moída , refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa de batata com carne**Lanche 02- 15:30**Salada de fruta com aveia  | **20- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com fruta, e pão de milho**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Quirerinha de milho, carne suína de panela, legumes cozidos e salada, suco de maça**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha**Lanche 02- 15:30**Pudim com leite zero lactose, e biscoito salgado sem lactose |
| **23- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite zero lactose e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, coxa e sobre coxa assada, purê de batata, salada de alface e tomate e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Vitamina com leite zero lactose e morango com biscoito doce sem lactose | **24- Terça Feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, e bolo simples (sem lactose)**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Risoto com frango, abobrinha assada, refogado de repolho e salada de couve flor, e chá de ervas**Lanche 01 - 14:00**Sopa de legumes e carne**Lanche 02 - 15:30**Arroz doce com leite zero lactose | **25- Quarta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com fruta, e pão caseiro com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Macarrão com frango, legumes refogado, salada de chuchu e cenoura e suco de maracujá.**Lanche 01 - 14:00**Canja de galinha**Lanche 02 - 15:30**Canjica com leite zero lactose  | **26- Quinta feira****Café da manhã 08:00**Chá de ervas com leite zero lactose, pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Vaca atolada, refogado couve, salada de tomate e chá de erva doce.**Lanche 01- 14:00**Sopa cremosa de batata com carne**Lanche 02- 15:30**Salada de fruta com aveia  | **27- Sexta feira****Café da manhã 08:00**Leite zero lactose batido com fruta, e pão de milho**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Polenta cremosa, carne bovina em molho, legumes cozidos e salada de acelga, e suco de maça**Lanche 01- 14:00**Sopa de lentilha com macarrão**Lanche 02- 15:30**Pudim com leite zero lactose, e biscoito salgado sem lactose |
| **30- Segunda Feira****Café da manhã 08:00**Chá com leite zero lactose e pão com doce de fruta**Lanche da manhã** **9:00**Fruta.**Almoço 11:00**Arroz, feijão, bife grelhado, creme de milho, salada de alface e tomate e suco de morango.**Lanche 01- 14:00**Sopa de feijão com macarrão**Lanche 02- 15:30**Vitamina com leite zero lactose e morango com biscoito doce 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): 676,6** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 98,6 | 18,7 | 14,5 | 12,4 | 204 | 10,4 | 311,4 | 3,66 | 49,6 | 1,96 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 707,2** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 100,3 | 17,6 | 13,3 | 12,7 | 195 | 11,2 | 304,4 | 3,24 | 45,8 | 1,87 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 692,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 104,3 | 16,4 | 12,7 | 11,6 | 186 | 10,5 | 298,5 | 3,07 | 44,2 | 1,99 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 721,3** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 95,2 | 15,5 | 11,8 | 12,2 | 196 | 13,1 | 294,5 | 2,89 | 46,2 | 1,92 | - |

|  |
| --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** |
| **ENERGIA (KCAL): 711,2** |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 97,7 | 16,3 | 12,9 | 13,4 | 192 | 12,6 | 307,8 | 2,97 | 48,6 | 1,99 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | KARINA MICHELONNUTRICIONISTACRN: 3562/8 PR |  |