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: OUTUBRO/ 2024**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **01- Terça Feira**  **Café da manhã 08:00**  Chá de ervas, e bolo simples  **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 de legumes e carne  **Lanche 02 - 15:30**  Chá de ervas e bolo simples | **02- 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 | **03- 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**  Quirerinha de milho, carne suína de panela, legumes cozidos e salada alface, chá de ervas (cidreira)  **Lanche 01- 14:00**  Sopa cremosa de batata com carne  **Lanche 02- 15:30**  Salada de fruta com aveia | **04- Sexta feira**  **Café da manhã 08:00**  Leite batido com fruta, e pão cuca  **Lanche da manhã** **9:00**  Fruta.  **Almoço 11:00**  Arroz, lentilha, abobrinha recheada com carne moída e salada de tomate, e suco de maracuja.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de lentilha  **Lanche 02- 15:30**  **Chá de ervas e pão cuca** |
| **07- 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, purê de batata, salada de alface e beterraba e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de feijão com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Arroz doce | **08- Terça Feira**  **Café da manhã 08:00**  Chá de ervas, e bolo simples  **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 de legumes e carne  **Lanche 02 - 15:30**  Chá de ervas e bolo simples | **09- 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 | **10- 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**  Polenta, frango em molho, legumes cozidos e salada alface, chá de ervas (cidreira)  **Lanche 01- 14:00**  Sopa cremosa de batata com carne  **Lanche 02- 15:30**  Salada de fruta com aveia | **11- 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 |
| **14- 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 alface, e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de feijão com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Canjica com leite | **15- 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 | **16- Quarta feira**  **Café da manhã 08:00**  Leite batido com banana, e pão de milho  **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**  Canja de galinha  **Lanche 02 - 15:30**  Salada de fruta com aveia | **17- 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, abobrinha refogada e salada de beterraba  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de batata com carne  **Lanche 02- 15:30**  Achocolatado e bolo salgado | **18- Sexta feira**  **Café da manhã 08:00**  Leite batido com banana, e biscoito caseiro  **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**  Canja de galinha  **Lanche 02 - 15:30**  Vitamina de fruta com biscoito |
| **21- Segunda Feira**  **RECESSO** | **22- Terça Feira**  **FERIADO** | **23- 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 | **24- 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 a bolonhesa, arroz com milho e ervilha, refogado de chuchu, salada alface, e suco de maracujá.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa cremosa de batata com carne  **Lanche 02- 15:30**  Achocolatado e bolo salgado | **25- 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 |
| **28- Segunda Feira**  **Recesso** | **29- 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 | **30- Quarta feira**  **Café da manhã 08:00**  Leite batido com banana, e biscoito caseiro  **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**  Canja de galinha  **Lanche 02 - 15:30**  Vitamina de fruta com biscoito | **31- 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**  **Lanche 01- 14:00**  Sopa cremosa de batata com carne  **Lanche 02- 15:30**  Achocolatado e bolo salgado |  |

**CARDÁPIO ADAPTADO: INTOLERÂNCIA Á LACTOSE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **01- 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 de frango, batata assada, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce.  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa de legumes e carne  **Lanche 02 - 15:30**  Canjica de leite zero lactose | **02- 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 com leite zero lactose fruta e aveia, biscoito salgado sem lactose | **03- 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**  Quirerinha de milho, carne suína de panela, legumes cozidos e salada alface, chá de ervas (cidreira)  **Lanche 01- 14:00**  Sopa cremosa de batata com carne  **Lanche 02- 15:30**  Salada de fruta com aveia | **04- Sexta feira**  **Café da manhã 08:00**  Leite zero lactose batido com fruta, e pão cuca  (sem lactose)  **Lanche da manhã** **9:00**  Fruta.  **Almoço 11:00**  Arroz, lentilha, abobrinha recheada com carne moída e salada de tomate, e suco de maracuja.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de lentilha  **Lanche 02- 15:30**  Suco natural de fruta e bola salgado (sem lactose) |
| **07- 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, purê de batata, salada de alface e beterraba e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de feijão com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Arroz doce com leite zero lactose | **08- 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 de frango, batata assada, refogado de chuchu e cenoura e chá de erva doce.  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa de legumes e carne  **Lanche 02 - 15:30**  Canjica de leite zero lactose | **09- 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 com leite zero lactose fruta e aveia, biscoito salgado sem lactose | **10- 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**  Polenta, frango em molho, legumes cozidos e salada alface, chá de ervas (cidreira)  **Lanche 01- 14:00**  Sopa cremosa de batata com carne  **Lanche 02- 15:30**  Salada de fruta com aveia | **11- Sexta feira**  **Café da manhã 08:00**  Leite zero lactose batido com fruta, e pão cuca  (sem lactose)  **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**  Suco natural de fruta e bola salgado (sem lactose) |
| **14- 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 alface, e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de feijão com macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Arroz doce com leite zero lactose | **15- 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**  Canjica de leite zero lactose | **16- Quarta feira**  **Café da manhã 08:00**  Leite batido com banana, e pão de milho  **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**  Canja de galinha  **Lanche 02 - 15:30**  Vitamina com leite zero lactose fruta e aveia, biscoito salgado sem lactose | **17- 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, abobrinha refogada e salada de beterraba  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de batata com carne  **Lanche 02- 15:30**  Salada de fruta com aveia | **18- Sexta feira**  **Café da manhã 08:00**  Leite zero lactose batido com fruta, e pão cuca  (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**  Canja de galinha  **Lanche 02 - 15:30**  Suco natural de fruta e bola salgado (sem lactose) |
| **21- Segunda Feira**  **RECESSO** | **22- Terça Feira**  **FERIADO** | **23- 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 com leite zero lactose fruta e aveia, biscoito salgado sem lactose | **24- 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 a bolonhesa, arroz com milho e ervilha, refogado de chuchu, salada alface, e suco de maracujá.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa cremosa de batata com carne  **Lanche 02- 15:30**  Salada de fruta com aveia | **25- Sexta feira**  **Café da manhã 08:00**  Leite zero lactose batido com fruta, e pão cuca  (sem lactose)  **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**  Suco natural de fruta e bola salgado (sem lactose) |
| **28- Segunda Feira**  **RECESSO** | **29- 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**  Canjica de leite zero lactose | **30- Quarta feira**  **Café da manhã 08:00**  Leite batido com banana, e biscoito caseiro  **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**  Canja de galinha  **Lanche 02 - 15:30**  Vitamina com leite zero lactose fruta e aveia, biscoito salgado sem lactose | **31- 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**  **Lanche 01- 14:00**  Sopa cremosa de batata com carne  **Lanche 02- 15:30**  Salada de fruta com aveia |  |

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): 649,9** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 91,3 | 15,5 | 13,3 | 13,8 | 177 | 12,5 | 331,3 | 2,71 | 47,8 | 1,88 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 661,2** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 94,1 | 14,8 | 15,8 | 13,9 | 197 | 12,6 | 281,6 | 3,03 | 45,5 | 1,92 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 652,7** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 96,4 | 16,1 | 14,4 | 12,8 | 166 | 12,9 | 261,2 | 2,98 | 49,6 | 1,71 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 671,1** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 96,6 | 15,1 | 14,4 | 11,3 | 188 | 12,0 | 281,6 | 2,65 | 48,8 | 1,86 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 5° SEMANA)** | | | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 684,6** | | | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | | **Na (mg)** | |
| 91,6 | 15,4 | 13,1 | 12,5 | 191 | 13,8 | 259,7 | 2,84 | 49,8 | 1,99 | | - | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 3562/8 PR | |  |