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: NOVEMBRO/2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1. **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, creme de milho, salada (tomate), e suco de maracujá.  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa de legumes e macarrão  **Lanche 02 - 15:30**  Chá mate e bolo simples | **02- Quinta feira**  **FERIADO** | **03- Sexta feira**  **RECESSO** |
| **06- 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 (alface), e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de feijão com macarrão e legumes  **Lanche 02- 15:30**  Achocolatado e biscoito caseiro | **07- 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 abobrinha, salada (repolho e tomate), 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 | **08- 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 almondegas, lentilha, salada (alface), e suco de maracujá  **Lanche 01 - 14:00**  Canja de galinha  **Lanche 02 - 15:30**  Vitamina de fruta com aveia, e biscoito cream cracker | **09- 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. | **10- 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 frango, 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 |
| **13- 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, viradinho de 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 | **14- 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 | **15- Quarta feira**  **FERIADO** | **16- 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**  Risoto de frango, bolinho de mandioca, salada (repolho), e chá de ervas  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de frango com legumes e macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite batido com banana e pão cuca. | **17- 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, linguicinha 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 |
| **20- 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 | **21- 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 | **22- Quarta feira**  **Café da manhã 08:00**  Leite batido com banana e biscoito 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 cremosa de mandioca c/ carne  **Lanche 02 - 15:30**  Vitamina de fruta com aveia, e biscoito cream cracker | **23- 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**  Arroz, feijão, panqueca com carne moída, refogado de brócolis e couve flor, salada (tomate), e suco de maracujá.  **Lanche 01- 14:00**  Sopa de frango com legumes e macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite batido com banana e pão cuca. | **24- 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, purê de batata, 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 |
| **27- 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, frango em molho, batata doce, salada (acelga), e suco de morango.  **Lanche 01- 14:00**  Canja de galinha  **Lanche 02- 15:30**  Achocolatado e biscoito caseiro | **28- Terça Feira**  **Café da manhã 08:00**  Chá de ervas, pão cuca  **Lanche da manhã** **9:00**  Fruta.  **Almoço 11:00**  Polenta cremosa, carne suína 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 | **29- 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 cenoura e chuchu, salada (repolho)  **Lanche 01 - 14:00**  Sopa cremosa de mandioca c/ carne  **Lanche 02 - 15:30**  Vitamina de fruta com aveia, e biscoito cream cracker | **30- 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**  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 de frango com legumes e macarrão  **Lanche 02- 15:30**  Leite batido com banana e pão cuca. |  |

* 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): 635,4** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 79,6 | 11,8 | 11,6 | 16,1 | 217 | 10,3 | 307,1 | 5,07 | 77,9 | 1,92 | 1,88 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 2° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 612,5** | | | | | | | | | | |
| **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 | 12.9 | 12,4 | 15,8 | 209 | 10,2 | 303,1 | 5,00 | 78,3 | 1,91 | 1,97 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 3° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 619,9** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (µg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 82,8 | 12,2 | 11,4 | 14,5 | 198 | 10,9 | 312,7 | 5,12 | 71,8 | 1,96 | 1,90 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL 4° SEMANA)** | | | | | | | | | | |
| **ENERGIA (KCAL): 623,3** | | | | | | | | | | |
| **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | **FIBRAS (g)** | **Vit. A (mcg)** | **Vit. C (mg)** | **Ca (mg)** | **Fe (mg)** | **Mg (mg)** | **Zn (mg)** | **Na (mg)** |
| 80,2 | 11,9 | 13,5 | 14,2 | 199 | 11,7 | 317,9 | 5,11 | 80,4 | 1,96 | 1,99 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** | |
| 83,1 | 12,7 | 12,6 | 15,3 | 206 | 12,4 | 321,8 | 5,13 | 78,9 | 1,99 | | 1,89 | |
| KARINA MICHELON  NUTRICIONISTA  CRN: 8° 3562 | |