

Cardápio

CMEIS MUNICIPAIS- REMESSA 04 - 25/11 A 19/11/2021



FIXAR TODOS OS CARDÁPIOS EM LOCAL VISÍVEL PARA ALUNOS, PROFESSORES E COMUNIDADE ESCOLAR.

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044



CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044

Cardápio

Faixa etária: 12 a 48 meses REMESSA 04 – PERÍODO DE 25/10 à 19/11/2021

HORÁRIOS	SEGUNDA 25/10	TERÇA 26/10	QUARTA 27/10	QUINTA 28/10	SEXTA 29/10	
SEMANA 1	DESJEJUM (8:00)	<ul style="list-style-type: none"> Leite Pão caseiro com nata 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de camomila ou suco natural Bolo sem açúcar (receitas) 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de erva doce ou suco natural Sanduíche de pão caseirinho com queijo 	<ul style="list-style-type: none"> Leite Pão de queijo (polvilho, leite, ovos, queijo, óleo) 	<ul style="list-style-type: none"> Leite Pão caseiro com geleia de morango sem açúcar
	ALMOÇO (10:45)	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão carioca Picadinho de carne bovina Purê de batatas Salada repolho com tomate Fruta: laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Coxa de frango picado ao molho de tomate Refogado de couve Saladas de alface e tomate Fruta: banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão Farofa de biju com carne moída e legumes Salada de cenoura e brócolis Fruta: manga 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Lentilha Panqueca colorida (colocar cenoura na massa) de carne moída Saladas de beterraba e couve flor. Fruta: melancia 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Coxa/sobrecoxa de frango assada Refogado de: cabotiá . Frutas: abacaxi e melão picados
	LANCHE (14:00)	<ul style="list-style-type: none"> Leite Banana Ou vitamina de leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite Mamão Ou vitamina de leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas (banana, mamão, maçã e pera) 	<ul style="list-style-type: none"> Leite Mamão Ou vitamina de leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite Maçã Ou vitamina de leite c/ fruta
	JANTAR (16:00)	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão carioca Picadinho de carne bovina Purê de batatas Salada repolho com tomate . Fruta: laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Coxa de frango picado ao molho de tomate Refogado de couve Saladas de alface e tomate Fruta: banana 	<ul style="list-style-type: none"> Risoto de frango Refogado de abobrinha com cenoura. Salada de repolho Frutas: manga 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Lentilha Panqueca colorida (colocar cenoura na massa) de carne moída Saladas de beterraba e couve flor. Fruta: melancia 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Coxa/sobrecoxa de frango assada Refogado de: cabotiá . Frutas: abacaxi e melão picados

Cabotiá, brócolis, abobrinha, batata doce, ora-pro-nobis, espinafre, e outros legumes incluir na composição dos cardápios.

Textura / consistência da alimentação a partir de 1 ano : alimentos cortados, passar gradativamente para a alimentação da família, sempre respeitando a individualidade da criança.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	LIPÍDEO (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Manhã: Desjejum e almoço	420	64,5	17,7	11,3	28,9	40	129	2,4
Tarde: Lanche e jantar	341,3	61,9	13,9	5,8	6,5	67,7	72	2,1
Referências 30% da NED	304	42-49	8-11	8-12	63	4	150	1



CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044

HORÁRIOS		SEGUNDA 01/11	TERÇA 02/11	QUARTA 03/11	QUINTA 04/11	SEXTA 05/11
SEMANA 2	DESJEJUM (8:00)	ESTUDO E PLANEJAMENTO	FERIADO	<ul style="list-style-type: none"> Chá de erva doce ou suco natural Sanduíche de pão caseirinho com queijo 	<ul style="list-style-type: none"> suco natural Mini pizza de frango com legumes 	<ul style="list-style-type: none"> Leite Pão caseiro com nata
	ALMOÇO (10:45)			<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto carne suína picadinha. Salada de beterraba e chuchu Fruta: manga picada 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho Couve flor e tomate Fruta: maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão carioca Íscas bovinas ao molho de tomate Purê de batata. Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface) Fruta: abacaxi
	LANCHE (14:00)			<ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas (3 frutas variadas) Ou vitamina do leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> suco natural Mini pizza de frango com legumes 	<ul style="list-style-type: none"> Leite Maçã Ou vitamina
	JANTAR (16:00)			<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto, carne suína picadinha. Salada de beterraba e chuchu Fruta: manga picada 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho Couve flor e tomate Fruta: maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Torta salgada c/ carne e legumes Suco de fruta natural (laranja abacaxi ou manga)

Cabotiá, brócolis, abobrinha, batata doce, ora-pro-nobis, espinafre, e outros legumes incluir na composição dos cardápios.

Textura / consistência da alimentação a partir de 1 ano : alimentos cortados, passar gradativamente para a alimentação da família, sempre respeitando a individualidade da criança



CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044

HORÁRIOS		SEGUNDA 15/11	TERÇA 16/11	QUARTA 17/11	QUINTA 18/11	SEXTA 19/11
SEMANA 4	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	FERIADO	<ul style="list-style-type: none"> • Leite • Bolo de banana com uva passas sem açúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de erva doce sem açúcar ou suco natural • Sanduíche de pão caseirinho com queijo 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco natural • Mini pizza de carne moída 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite • Pão caseiro com nata
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã		<ul style="list-style-type: none"> • Polenta • Coxa/sobrecostas de frango picado ao molho de tomate • Couve refogada • Saladas: alface e tomate. • Fruta: banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão preto • Carne suína de panela • Salada de beterraba e chuchu • Fruta: manga fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz de forno com carne moída • Feijão preto • Couve flor e tomate • Fruta: maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão carioca • Íscas bovinas • Purê de batata. • Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, beterraba) • Fruta: abacaxi
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde		<ul style="list-style-type: none"> • Leite • Mamão e melão 	<ul style="list-style-type: none"> • Salada de frutas (3 frutas variadas) Ou vitamina do leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco natural • Mini pizza de carne moída 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite • Maçã Ou vitamina
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde		<ul style="list-style-type: none"> • Polenta com frango ao molho • Picadinho de legumes. • Saladas: alface e tomate. • Fruta: banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão preto, • Carne suína de panela • Salada de beterraba e chuchu Fruta: laranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz de forno com carne moída • Feijão preto • Couve flor e tomate • Fruta: maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Torta salgada c/ carne e legumes • Suco de fruta natural (laranja abacaxi ou manga) <p style="text-align: center;">OU</p> <ul style="list-style-type: none"> • IGUAL AO ALMOÇO nos dias mais frios.

Cabotiá, brócolis, abobrinha e outros legumes incluir na composição dos cardápios.

Textura / consistência da alimentação a partir de 1 ano : alimentos cortados, passar gradativamente para a alimentação da família, sempre respeitando a individualidade da criança

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	LIPÍDEO (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Manhã: Desjejum e almoço	467	66,9	22,4	13,2	26	45,6	131,9	2,7
Tarde: Lanche e jantar	344	59,5	14	7,2	4	70,5	67,2	1,7
Referências 30% da NED	304	42-49	8-11	8-12	63	4	150	1