



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 05 – PERÍODO DE 22/11 à 17/12/2021

HORÁRIOS	SEGUNDA 22/11	TERÇA 23/11	QUARTA 24/11	QUINTA 25/11	SEXTA 26/11	
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 nata
	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 29/11	TERÇA 30	QUARTA 01/12	QUINTA 02/12	SEXTA 03/12
SEMANA 2	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 Torta salgada de frango com legumes 	<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 Bolo sem açúcar (receita) 	<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 preto Carne bovina em cubos com legumes Saladas: repolho e cenoura. Frutas: laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Carne moída ao molho Couve refogada Saladas: alface e tomate. Frutas: banana 	<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"> Leite Banana Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite Pêra Ou vitamina do leite c/ maçã	<ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas (3 frutas variadas) Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite Mamão Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite Maçã Ou vitamina
	JANTAR (16:00)	<ul style="list-style-type: none"> Arroz carreteiro com milho e ervilha Saladas: repolho e cenoura. Fruta: laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Carne moída ao molho Couve refogada Saladas: alface e tomate. Frutas: banana 	<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

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	441	65,4	20	12,2	24,8	45	127	2,2
Tarde: Lanche e jantar	372	66,3	15,1	6,9	1,4	72,6	70,1	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 13/12	TERÇA 14/12	QUARTA 15/12	QUINTA 16/12	SEXTA 17/12
SEMANA 4	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Leite Pão caseiro com nata 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira) 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"> Leite Pão de queijo caseiro 	<ul style="list-style-type: none"> Leite Pão caseiro com geleia de uva sem açúcar
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Carne bovina em cubos com legumes Saladas: repolho e cenoura. Fruta: laranja 	<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 Banana Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite Pêra Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas (3 frutas variadas) Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite Mamão Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite Maçã Ou vitamina
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Arroz carreteiro com milho e ervilha Saladas: repolho e cenoura. Fruta: abacaxi e manga 	<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) OU <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