



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 06** – PERÍODO DE 07/02 à 11/03/2022

Cardápio para alunos dos CMEIS que são INTOLERANTES A LACTOSE

HORÁRIOS		SEGUNDA 07/02	TERÇA 08/02	QUARTA 09/02	QUINTA 10/02	SEXTA 11/02
SEMANA 1	DESJEJUM (8:00)	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE ZERO LACTOSE • Pão caseiro 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de uva • Mini pizza (LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA) de carne com tomate SEM QUEIJO 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de erva doce • Sanduíche de pão caseirinho COM DOCE DE FRUTAS 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite ZERO LACTOSE • Pão de queijo COM LEITE ZERO LACTOSE E SEM QUEIJO (polvilho, leite zero lactose, ovos, óleo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite ZERO LACTOSE • 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 COM LEITE ZERO LACTOSE • 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 ZERO LACTOSE • Banana • Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite ZERO LACTOSE • 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 ZERO LACTOSE • Mamão • Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite ZERO LACTOSE • 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 COM LEITE ZERO LACTOSE • 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 E USAR LEITE ZERO LACTOSE) 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



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 14/02	TERÇA 15/02	QUARTA 16/02	QUINTA 17/02	SEXTA 18/02
SEMANA 2	DESJEJUM (8:00)	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Pão caseiro com DOCE DE FRUTAS 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de laranja Torta salgada de frango com legumes (LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA) 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de erva doce sem açúcar Sanduíche de pão caseirinho com DOCE DE FRUTAS 	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Bolo sem açúcar E COM LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA (receita) 	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Pão caseiro com geleia de uva 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 Puré de batata COM LEITE ZERO LACTOSE Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface) Fruta: abacaxi
	LANCHE (14:00)	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Banana Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE 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 ZERO LACTOSE Mamão Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE 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 (LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA) Suco de fruta natural (laranja abacaxi ou manga)



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

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

HORÁRIOS		SEGUNDA 21/02	TERÇA 22/02	QUARTA 23/02	QUINTA 24/02	SEXTA 25/02
SEMANA 3	DESJEJUM (8:00)	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Pão caseiro com nata 	<ul style="list-style-type: none"> suco natural de manga Mini pizza de frango (LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA) 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de erva doce Sanduíche de pão caseirinho com DOCE DE FRUTAS 	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Pão de queijo (polvilho, ovos, óleo) 	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Pão caseiro com doce de frutas
	ALMOÇO (10:45)	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão carioca Picadinho de carne bovina Batata souté Salada repolho com tomate Fruta: laranja 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta com carne moída Refogado de couve Saladas de alface e tomate Fruta: banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Coxa/sobrecoxa assada ou ao molho Refogado de abobrinha com cenoura Fruta: manga 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Lentilha Macarrão gravatinha com molho de frango Saladas de beterraba e couve flor. Fruta: maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão Escondidinho de mandioca com carne moída (usar leite zero lactose no purê de mandioca). Salada colorida. Fruta: abacaxi
	LANCHE (14:00)	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Banana Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas (cidreira, camomila) ou suco natural Mini pizza de frango 	<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 ZERO LACTOSE Mamão Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Maçã Ou vitamina



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

	JANTAR (16:00)	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão carioca • Picadinho de carne bovina • Batata souté • Salada mista. • Fruta: manga 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta com carne moída • Refogado de couve • Saladas de alface e tomate • Fruta: banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Risoto de frango • Refogadinho de abobrinha com milho, ervilhas e cenoura. • Salada de repolho • Fruta: laranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Lentilha • Macarrão gravatinha com molho de frango • Saladas de beterraba e couve flor. • Fruta: maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão • Escondidinho de mandioca com carne moída (usar leite zero lactose no purê de mandioca). • Salada colorida. • Fruta: abacaxi

HORÁRIOS	SEGUNDA 28/02	TERÇA 01/03	QUARTA 02/03	QUINTA 03/03	SEXTA 04/03	
Semana 4 extra (obs: usar o estoque para realizar os dois dias)	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	RECESSO ESCOLAR	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • Leite ZERO LACTOSE • Pão de queijo caseiro (com leite zero lactose) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite ZERO LACTOSE • Bolo de aveia com banana e uva passas sem açúcar e com leite zero lactose
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã				<ul style="list-style-type: none"> • Arroz de forno com carne moída • Feijão preto • Salada de repolho • Fruta: maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão carioca • Íscas bovinas • Purê de batata com LEITE ZERO LACTOSE • Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, beterraba) • Fruta: abacaxi
	LANCHE (14:00)				<ul style="list-style-type: none"> • Leite ZERO LACTOSE • Mamão 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite ZERO LACTOSE • Maçã



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

de aula	Alunos da tarde				Ou vitamina do leite c/ fruta	Ou vitamina
	JANTAR (16:00)				<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 COM LEITE ZERO LACTOSE Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, beterraba) Fruta: abacaxi
	Alunos da tarde					

HORÁRIOS		SEGUNDA 07/03	TERÇA 08/03	QUARTA 09/03	QUINTA 10/03	SEXTA 11/03
SEMANA 5	DESJEJUM (8:00)	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Pão caseiro com DOCE DE FRUTAS 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de fruta natural Bolo sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE(receitas) 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de erva doce Sanduíche de pão caseirinho com DOCE DE FRUTAS 	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Pão de queijo caseiro SEM LEITE 	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Pão caseiro com doce caseiro de frutas sem açúcar
	Alunos da manhã					
	ALMOÇO (10:45)	<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 COM LEITE ZERO LACTOSE Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, beterraba) Fruta: abacaxi
Alunos da manhã						
	LANCHE (14:00)	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE 	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE 	<ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas (3 frutas variadas) 	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Mamão 	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE



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

	Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Banana Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Pêra Ou vitamina do leite c/ fruta	Ou vitamina do leite c/ fruta	Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> 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 (receita) Feijão preto Couve flor e tomate Fruta: maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Torta salgada c/ carne e legumes (LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA) Suco de fruta natural (laranja abacaxi ou manga)