



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

FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS (BERÇÁRIO II, MATERNAL I e MATERNAL II)

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

## CMEIS MUNICIPAIS

### CARDÁPIO FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS



FIXAR TODOS OS CARDÁPIOS EM LOCAL VISÍVEL PARA ALUNOS, PROFESSORES E COMUNIDADE ESCOLAR. DISPONÍVEL TAMBÉM NO PORTAL DA TRANSPARÊNCIA DO MUNICÍPIO

OBS: Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pelas nutricionistas, se e quando houver necessidade.

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**  
**FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS (BERÇÁRIO II, MATERNAL I e MATERNAL II)**

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

**REMESSA 04 – PERÍODO DE 24/10 à 18/11/2022 - CARDÁPIO INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

| HORÁRIOS        |  | SEGUNDA<br>24/10   | TERÇA<br>25/10  | QUARTA<br>26/10  | QUINTA<br>27/10  | SEXTA<br>28/10   |
|-----------------|--|--|---|--|--|--|
| <b>SEMANA 1</b> | <b>DESJEJUM</b><br>(8:00)<br>Alunos da manhã | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira ou erva doce).</li> <li>Pão caseiro com DOCE DE FRUTAS</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Banana</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira).</li> <li>Pão caseirinho com DOCE DE FRUTAS</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>Pão de queijo SEM QUEIJO E COM LEITE ZERO LACTOSE</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Mamão e outra fruta conforme disponibilidade.</li> </ul>  |
|                 | <b>ALMOÇO</b><br>(10:45)<br>Alunos da manhã  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Carne bovina picada em cubos refogada com temperos</li> <li>Purê de batatas COM LEITE ZERO LACTOSE</li> <li>Salada repolho com cenoura ralada</li> <li><b>Fruta:</b> laranja fatiada</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Coxa de frango picado ao molho de tomate</li> <li>Refogado de couve ou repolho</li> <li>Saladas de alface e tomate</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Farofa de biju com carne moída e legumes</li> <li>Salada de cenoura e chuchu cozidos</li> <li><b>Fruta:</b> manga e pera</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentilha</li> <li>Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa e usar LEITE ZERO LACTOSE).</li> <li>Saladas de beterraba, chuchu e couve flor (temperar separadamente)</li> <li><b>Fruta:</b> abacaxi em fatias ou picadinho</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Coxa/sobrecoxa de frango assada</li> <li>Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, alface)</li> <li>Refogado de cabotiá .</li> </ul> |
|                 | <b>LANCHE</b><br>(14:00)<br>Alunos da tarde  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite zero lactose</li> <li>Melão</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite zero lactose</li> <li>Banana</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite zero lactose</li> <li>Manga e Pêra</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite zero lactose</li> <li>Salada de frutas</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite zero lactose</li> <li>Mamão</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>   |
|                 | <b>JANTAR</b><br>(16:00)<br>Alunos da tarde  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Picadinho de carne bovina em cubos refogada com temperos</li> <li>Purê de batatas com LEITE ZERO LACTOSE</li> <li>Salada repolho com cenoura ralada</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Coxa de frango picado ao molho de tomate</li> <li>Refogado de couve ou repolho</li> <li>Saladas de alface e tomate</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz Branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Farofa de biju com carne moída e legumes</li> <li>Salada de cenoura e chuchu cozidos</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentilha</li> <li>Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa E USAR LEITE ZERO LACTOSE)</li> <li>Saladas de beterraba, chuchu e couve flor (temperar separadamente)</li> <li><b>Fruta:</b> abacaxi em fatias ou picadinho</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pão caseiro</li> <li>Carne moída ao molho de tomate com temperos e cheiro verde.</li> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira).</li> </ul>                   |



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

**FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS (BERÇÁRIO II, MATERNAL I e MATERNAL II)**

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

| HORÁRIOS        |  | SEGUNDA<br>31/10   | TERÇA<br>01/11   | QUARTA<br>02/11 | QUINTA<br>03/11   | SEXTA<br>04/11   |
|-----------------|--|--|--|-----------------|---|--|
| <b>SEMANA 2</b> | <b>DESJEJUM</b><br>(8:00)<br>Alunos da manhã | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>Pão caseiro com doce de frutas sem açúcar (uva ou laranja com mamão)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Banana e pêra</li> </ul>  | <b>FERIADO</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>Crepioça ( ovos, farinha de tapioca e sal)</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Frutas picadas (manga , melão, mamão)</li> </ul>  |
|                 | <b>ALMOÇO</b><br>(10:45)<br>Alunos da manhã  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Carne bovina em cubos de panela com legumes</li> <li>Batata doce fatiada assada com temperos</li> <li>Saladas: repolho e cenoura ralados</li> <li><b>Frutas:</b> laranja fatiada</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta ou Quirerinha</li> <li>Carne suína refogada com temperos</li> <li>Couve ou repolho refogado</li> <li>Saladas: alface e tomate.</li> </ul> |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho de tomate</li> <li>Salada de brócolis e cenoura cozidos</li> <li><b>Fruta:</b> melancia</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Coxa e sobrecoxa assada</li> <li>Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, alface).</li> </ul>   |
|                 | <b>LANCHE</b><br>(14:00)<br>Alunos da tarde  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Pêra</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Banana</li> </ul>   |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melancia</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Frutas picadas (manga , melão, mamão)</li> </ul>  |
|                 | <b>JANTAR</b><br>(16:0)<br>Alunos da tarde   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Carne bovina (cubos) de panela</li> <li>Batata doce fatiada assada com temperos</li> <li>Saladas: repolho e cenoura ralados e beterraba cozida</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta ou Quirerinha</li> <li>Carne suína refogada</li> <li>Couve ou repolho refogado</li> <li>Saladas: alface e tomate.</li> </ul>              |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho de tomate</li> <li>Salada de brócolis e cenoura cozidos</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de laranja sem açúcar</li> <li>Sanduíche de pão caseiro com ovos mexidos</li> </ul> <p>Pode acrescentar salada no meio do pão e montar um sanduíche (tomate, cenoura ralada, alface picadinha)</p> |



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

### FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS (BERÇÁRIO II, MATERNAL I e MATERNAL II)

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

| HORÁRIOS        |   | SEGUNDA<br>07/11  | TERÇA<br>08/11   | QUARTA<br>09/11   | QUINTA<br>10/11   | SEXTA<br>11/11   |
|-----------------|---|---|--|---|---|--|
| <b>SEMANA 3</b> | <b>DESJEJUM<br/>(8:00)</b><br><br>Alunos da manhã | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>Pão caseiro com DOCE DE FRUTAS</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Banana e maçã</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>Pão caseirinho com DOCE DE FRUTAS</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>Mini pizza de legumes ou carne (moída ou frango) orégano SEM QUEIJO (massa caseira sem açúcar E SEM LEITE).</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Mamão e pera (ou outra fruta conforme disponibilidade)</li> </ul>   |
|                 | <b>ALMOÇO<br/>(10:45)</b><br><br>Alunos da manhã  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Picadinho de carne bovina em cubos refogado com temperos</li> <li>Purê de batata COM LEITE ZERO LACTOSE</li> <li>Salada repolho com tomate</li> <li><b>Fruta:</b> laranja em fatias</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Carne moída ao molho de tomate com milho e ervilha.</li> <li>Refogado de couve ou repolho</li> <li>Saladas de alface e tomate</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Escondidinho de mandioca com carne moída</li> <li>Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface).</li> <li><b>Fruta:</b> manga</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentilha</li> <li>Macarrão gravatinha com molho de frango</li> <li>Saladas de beterraba e couve flor (temperar separadamente).</li> <li><b>Fruta:</b> abacaxi em fatias ou picadinho.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Coxa/sobrecoxa de frango assada</li> <li>Refogado de abobrinha com cenoura</li> </ul>                     |
|                 | <b>LANCHE<br/>(14:00)</b><br><br>Alunos da tarde  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Maçã e laranja</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Banana</li> <li>Ou vitamina de frutas com leite</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Manga</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Melão</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salada de frutas ou Mamão e pera</li> </ul>   |
|                 | <b>JANTAR<br/>(16:00)</b><br><br>Alunos da tarde  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Picadinho de carne bovina refogada com temperos</li> <li>Purê de batata COM LEITE ZERO LACTOSE</li> <li>Salada de alface com tomate</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Carne moída ao molho de tomate com milho e ervilha</li> <li>Refogado de couve e repolho</li> <li>Saladas de repolho e tomate</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Escondidinho de mandioca com carne moída</li> <li>Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface).</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentilha</li> <li>Macarrão gravatinha com molho de frango</li> <li>Saladas de beterraba e couve flor (temperar separadamente).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de uva integral sem açúcar</li> <li>Mini pizza de legumes ou carne (moída ou frango) com queijo e orégano (massa caseira sem açúcar).</li> </ul> |



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

**FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS (BERÇÁRIO II, MATERNAL I e MATERNAL II)**

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

| HORÁRIOS        |   | SEGUNDA<br>14/11 | TERÇA<br>15/11 | QUARTA<br>16/11  | QUINTA<br>17/11   | SEXTA<br>18/11  |
|-----------------|---|------------------|----------------|--|---|---|
| <b>SEMANA 4</b> | <b>DESJEJUM<br/>(8:00)</b><br><br>Alunos da manhã | <b>FERIADO</b>   | <b>FERIADO</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce).</li> <li>Pão caseirinho</li> <li>Ovos mexidos</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bolo de aveia sem açúcar, com cacau, banana e uvas passas <b>COM LEITE ZERO LACTOSE</b></li> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce).</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite <b>ZERO LACTOSE</b></li> <li>Banana e maçã</li> </ul>  |
|                 | <b>ALMOÇO<br/>(10:45)</b><br><br>Alunos da manhã  |                  |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Carne suína temperada e assada</li> <li>Salada de beterraba e chuchu</li> <li><b>Fruta:</b> laranja em fatias</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Batata soute</li> <li>Coxa e sobrecoxa de frango assada</li> <li>Refogado de abobrinha com cenoura</li> <li>Salada mista</li> <li>Manga fatiada e abacaxi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz de forno com carne moída</li> <li>Feijão preto</li> <li>Salada de couve flor e tomate.</li> </ul>          |
|                 | <b>LANCHE<br/>(14:00)</b><br><br>Alunos da tarde  |                  |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite <b>ZERO LACTOSE</b></li> <li>Bolo de aveia sem açúcar, com cacau, banana e uvas passas.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Salada de frutas ou frutas picadas separadamente (manga, abacaxi e banana)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite <b>ZERO LACTOSE</b></li> <li>Banana e maçã</li> </ul>  |
|                 | <b>JANTAR<br/>(16:00)</b><br><br>Alunos da tarde  |                  |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Carne suína temperada e assada</li> <li>Salada de beterraba e chuchu</li> <li><b>Fruta:</b> laranja em fatias</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Batata soute</li> <li>Coxa e sobrecoxa de frango assada</li> <li>Refogado de abobrinha com cenoura</li> <li>Salada mista</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de uva integral</li> <li>Torta salgada de carne moída com legumes <b>USAR LEITE ZERO LACTOSE</b></li> </ul> |

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

**OBS: Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pelas nutricionistas, se e quando houver necessidade. Frutas e hortaliças poderão ter inversão de dia ofertado devido a ponto de maturação, mas terão a oferta na semana.**

*Emaneli M. Moreira*

*Simone R. B. Brandini*

|  |                |         |         |         |              |             |         |         |
|--|----------------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|
| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal) | ENERGIA (KCAL) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Ca (mg) | Fe (mg) |
|--|----------------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|---------|



**CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ**  
**FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS (BERÇÁRIO II, MATERNAL I e MATERNAL II)**

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

|   |              |              |             |             |             |             |              |            |
|---|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| <i>Semana 01 manhã</i>                          | <i>347,8</i> | <i>51,3</i>  | <i>16,1</i> | <i>9,8</i>  | <i>28,3</i> | <i>51</i>   | <i>164,9</i> | <i>1,9</i> |
| <i>Semana 01 tarde</i>                          | <i>307,9</i> | <i>46,8</i>  | <i>13,9</i> | <i>8,5</i>  | <i>30,3</i> | <i>52,9</i> | <i>170,1</i> | <i>1,6</i> |
| <i>Semana 02 manhã</i>                          | <i>332,1</i> | <i>49,6</i>  | <i>14,6</i> | <i>9,4</i>  | <i>22,9</i> | <i>42,9</i> | <i>121,2</i> | <i>1,4</i> |
| <i>Semana 02 Tarde</i>                          | <i>301,1</i> | <i>47,1</i>  | <i>13,3</i> | <i>7,8</i>  | <i>23,3</i> | <i>51,4</i> | <i>144,4</i> | <i>1,2</i> |
| <i>Semana 03 manhã</i>                          | <i>330,4</i> | <i>51,6</i>  | <i>15,1</i> | <i>8,1</i>  | <i>19,2</i> | <i>64,2</i> | <i>126,3</i> | <i>1,7</i> |
| <i>Semana 03 tarde</i>                          | <i>302,6</i> | <i>47</i>    | <i>13,7</i> | <i>7,7</i>  | <i>23,8</i> | <i>50,7</i> | <i>140,4</i> | <i>1,6</i> |
| <i>Semana 04 manhã</i>                          | <i>334,1</i> | <i>48,9</i>  | <i>15,1</i> | <i>9,7</i>  | <i>24,8</i> | <i>45,5</i> | <i>121,8</i> | <i>1,7</i> |
| <i>Semana 04 tarde</i>                          | <i>305,8</i> | <i>42,8</i>  | <i>13,8</i> | <i>9,8</i>  | <i>27,1</i> | <i>35,1</i> | <i>140,9</i> | <i>1,5</i> |
| <i>Referências 20% das Necessidades diárias</i> | <i>304</i>   | <i>42-49</i> | <i>8-11</i> | <i>8-12</i> | <i>63</i>   | <i>4</i>    | <i>150</i>   | <i>1</i>   |