



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 06 – PERÍODO DE 06 FEVEREIRO à 10 DE MARÇO DE 2023 - **CARDÁPIO PADRÃO**

HORÁRIOS		SEGUNDA 06/02	TERÇA 07/02	QUARTA 08/02	QUINTA 09/02	SEXTA 10/02
SEMANA 1	<b>DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira ou erva doce).</li> <li>Pão caseiro com nata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira).</li> <li>Sanduíche de pão caseirinho com queijo mussarela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>Pão de queijo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Mamão e banana</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45] Alunos da manhã</b>	<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</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).</li> <li>Saladas de beterraba e couve flor</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 (14:00) Alunos da tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Banana</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Manga e Pêra</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Salada de frutas</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Mamão e banana</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00) Alunos da tarde</b>	<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</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)</li> <li>Saladas de beterraba e couve flor</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 13/02	TERÇA 14/02	QUARTA 15/02	QUINTA 16/02	SEXTA 17/02
<b>SEMANA 2</b>	<b>DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã</b>	<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 puro</li> <li>Banana e pêra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira).</li> <li>Sanduíche de pão caseirinho com queijo mussarela</li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>Crepiooca ( ovos, farinha de tapioca e sal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Frutas picadas ( o que tiver disponível)</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã</b>	<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>Arroz branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Carne moída refogada com cheiro verde</li> <li>Salada de cenoura e chuchu cozidos</li> <li><b>Fruta:</b> manga e melão</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 (14:00) Alunos da tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Banana e pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Manga e melão</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Frutas picadas ( o que tiver disponível)</li> <li></li> </ul>
	<b>JANTAR (16:0) Alunos da tarde</b>	<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 com temperos</li> <li>Couve ou repolho refogado</li> <li>Saladas: alface e tomate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Carne moída refogada com cheiro verde</li> <li>Salada de cenoura e chuchu cozidos</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 20/02	TERÇA 21/02	QUARTA 22/02	QUINTA 23/02	SEXTA 24/02
SEMANA 3	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	FERIADO	FERIADO	FERIADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>• Pão caseirinho com queijo ou nata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite puro</li> <li>• banana e mamão</li> </ul>
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrão espaguete ou parafuso com peito de frango picado ao molho de tomate</li> <li>• Salada alface</li> <li>• 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> <li>• laranja</li> </ul>
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite puro</li> <li>• banana e mamão</li> </ul>
	JANTAR (16:0) Alunos da tarde				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrão espaguete ou parafuso 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 27/02	TERÇA 28/02	QUARTA 01/03	QUINTA 02/03	SEXTA 03/03
<b>SEMANA 4</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>  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 queijo mussarela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</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 nata</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) com queijo e orégano (massa caseira sem açúcar).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Mamão(ou outra fruta conforme disponibilidade)</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)</b>  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</li> <li>Salada repolho com tomate</li> <li><b>Fruta:</b> laranja</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 (14:00)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Banana e maçã</li> <li>Ou vitamina de frutas com leite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Manga</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Melão e abacaxi (pedaços)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salada de frutas ou Mamão</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00)</b>  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</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</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 06/03	TERÇA 07/03	QUARTA 08/03	QUINTA 09/03	SEXTA 10/03
<b>SEMANA 5</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Pão caseiro com nata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Mamão</li> </ul>	<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.</li> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Banana e pera</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Arroz branco</li> <li>Picadinho de carne bovina em cubos refogada com temperos</li> <li>Salada repolho com tomate</li> <li><b>Fruta:</b> laranja e manga em fatias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Coxa/sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate</li> <li>Couve ou repolho refogado</li> <li>Saladas: alface e tomate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Carne suína temperada e assada ou de panela</li> <li>Salada de beterraba e chuchu</li> <li><b>Fruta:</b> abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Batata soubé</li> <li>Coxa e sobrecoxa de frango assada</li> <li>Refogado de abobrinha com cenoura</li> <li>Salada mista</li> <li>Manga fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz de forno com carne moída</li> <li>Feijão preto</li> <li>Salada de tomate.</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Manga fatiada</li> <li>Ou vitamina de leite c/fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>banana</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>suco de fruta natural</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 puro</li> <li>Banana e Pera</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Arroz branco</li> <li>Picadinho de carne bovina</li> <li>Salada repolho com tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta com frango ao molho</li> <li>Picadinho de legumes.</li> <li>couve ou repolho refogado</li> <li>Saladas: alface e tomate.</li> </ul>	<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> abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Batata soubé</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</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.

Emanoli 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)
Semana 01 manhã	347,8	51,3	16,1	9,8	28,3	51	164,9	1,9
Semana 01 tarde	307,9	46,8	13,9	8,5	30,3	52,9	170,1	1,6
Semana 02 manhã	332,1	49,6	14,6	9,4	22,9	42,9	121,2	1,4
Semana 02 Tarde	301,1	47,1	13,3	7,8	23,3	51,4	144,4	1,2
Semana 03 manhã								
Semana 03 Tarde								
Semana 04 manhã	330,4	51,6	15,1	8,1	19,2	64,2	126,3	1,7
Semana 04 tarde	302,6	47	13,7	7,7	23,8	50,7	140,4	1,6
Semana 05 manhã	334,1	48,9	15,1	9,7	24,8	45,5	121,8	1,7
Semana 05 tarde	305,8	42,8	13,8	9,8	27,1	35,1	140,9	1,5
Referências 20% das Necessidades diárias	304	42-49	8-11	8-12	63	4	150	1