



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.

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

Frutas e hortaliças poderão ter inversão de dia ofertado devido a ponto de maturação, mas terão a oferta na semana. Salada de frutas e frutas variadas picadas, poderão ser servidas em substituição a fruta do dia.

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 11 – PERÍODO DE 01 DE JULHO A 09 DE AGOSTO - CARDÁPIO INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

HORÁRIOS		SEGUNDA 01/07	TERÇA 02/07	QUARTA 03/07	QUINTA 04/07	SEXTA 05/07
<b>SEMANA 1</b>	<b>DESJEJUM (8:00h)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira ou erva doce).</li> <li>Pão de queijo COM LEITE ZERO LACTOSE E QUEIJO ZERO LACTOSE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro 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><b>Pão caseirinho</b> com queijo mussarela ZERO LACTOSE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>Mamão e maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li><b>Pão caseiro</b> com REQUEIJÃO ZERO LACTOSE</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45h)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Carne bovina picada em cubos refogada com temperos</li> <li>Purê de batatas USAR LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA</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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca ou lentilha</li> <li>Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa E USAR LEITE ZERO LACTOSE).</li> <li>Salada de beterraba</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 cabotia</li> <li>Salada de frutas ou frutas picadas</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00h)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>Banana</li> <li>Ou vitamina de leite ZERO LACTOSE c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>Manga</li> <li>Ou vitamina de leite ZERO LACTOSE c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>Mamão e maçã</li> <li>Ou vitamina de leite ZERO LACTOSE c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>Salada de frutas ou frutas picadas</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00h)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Carne bovina picada em cubos refogada com temperos</li> <li>Purê de batatas USAR LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA.</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>Feijão carioca ou lentilha</li> <li>Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa E USAR LEITE ZERO LACTOSE)</li> <li>Salada de beterraba</li> <li><b>Fruta:</b> abacaxi em fatias ou picadinho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Pão caseiro</b></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>

**RECESSO ESCOLAR: DE 08 A 23 DE JULHO DE 2024**



## 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 22/07	TERÇA 23/07	QUARTA 24/07	QUINTA 25/07	SEXTA 26/07
<b>SEMANA 2</b>	<b>DESJEJUM (8:00h)</b>  Alunos da manhã	<b>Recesso escolar</b>	<b>Recesso escolar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira).</li> <li>● Pão <b>caseirinho</b> com queijo mussarela ZERO LACTOSE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>● Maçã e mamão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>● <b>Pão caseiro</b> com doce de frutas sem açúcar (uva ou laranja com mamão)</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45h)</b>  Alunos da manhã			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arroz branco</li> <li>● Feijão preto</li> <li>● Carne moída refogada com cheiro verde</li> <li>● Batata doce fatiada</li> <li>● Salada de cenoura e chuchu cozidos</li> </ul> <b>Fruta:</b> Manga e banana	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Macarronada</b> caseira com peito de frango picado ao molho de tomate</li> <li>● Salada de cenoura cozida</li> <li>● <b>Fruta:</b> Laranja</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>● Salada de frutas ou frutas picadas</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00h)</b>  Alunos da tarde			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>● Manga e banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>● Salada de frutas ou frutas picadas</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00h)</b>  Alunos da tarde			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arroz branco</li> <li>● Feijão preto</li> <li>● Carne moída refogada com cheiro verde</li> <li>● Batata doce fatiada</li> <li>● Salada de cenoura e chuchu cozidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Macarronada</b> caseira com peito de frango picado ao molho de tomate</li> <li>● Salada de cenoura cozida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Suco de laranja sem açúcar</li> <li>● <b>Sanduíche de pão caseiro</b> com ovos mexidos</li> </ul> Pode acrescentar salada no meio do pão e montar um sanduíche (tomate, cenoura ralada, alface picadinha)



## 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 29/07	TERÇA 30/07	QUARTA 31/07	QUINTA 01/08	SEXTA 02/08
<b>SEMANA 3</b>	<b>DESJEJUM (8:00h)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li><b>Pão caseiro</b> com REQUEIJÃO SEM LACTOSE</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><b>Pão caseirinho</b> com REQUEIJÃO SEM LACTOSE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li><b>Mini pizza</b> de legumes ou carne (moída ou frango) SEM QUEIJO e com orégano (massa caseira sem açúcar).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Mamão e maçã</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45h)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Picadinho de carne bovina em cubos refogado com temperos</li> <li>Purê de batata USAR LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA</li> <li>Salada de alface</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</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 (USAR LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA)</li> <li>Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface).</li> <li><b>Fruta:</b>Manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão ou lentilha</li> <li>Macarrão gravatinha com molho de frango</li> <li>Salada de beterraba</li> <li><b>Fruta:</b> Melão</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 (14:00h)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>Banana</li> <li>Ou vitamina de frutas com leite ZERO LACTOSE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>Manga</li> <li>Ou vitamina de fruta com leite ZERO LACTOSE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>Melão (pedaços)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salada de frutas ou Mamão e maçã</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00h)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Picadinho de carne bovina em cubos refogado com temperos</li> <li>Purê de batata USAR LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA</li> <li>Salada de alface</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 (USAR LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA)</li> <li>Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão ou lentilha</li> <li>Macarrão gravatinha com molho de frango</li> <li>Salada de beterraba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de uva integral sem açúcar</li> <li><b>Mini pizza</b> de legumes ou carne (moída ou frango) SEM QUEIJO e com orégano (massa caseira sem açúcar e sem leite).</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 05/08	TERÇA 06/08	QUARTA 07/08	QUINTA 08/08	SEXTA 09/08
SEMANA 4	<b>DESJEJUM</b> (8:00h)  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite puro zero lactose</li> <li>● <b>Pão caseiro</b> com REQUEIJÃO ZERO LACTOSE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>● Mamão e banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce).</li> <li>● <b>Pão caseirinho</b></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 ZERO LACTOSE</li> <li>● Banana e pera</li> </ul>
	<b>ALMOÇO</b> (10:45h)  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 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> Manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arroz branco</li> <li>● Coxa e sobrecoxa de frango assada com batatas</li> <li>● Refogado de abobrinha com cenoura</li> <li>● Salada mista</li> <li>● Maçã</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</b> (14:00h)  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>● laranja</li> <li>● Ou vitamina de fruta COM LEITE ZERO LACTOSE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>● Mamão e Banana</li> <li>● Ou vitamina de fruta COM LEITE ZERO LACTOSE</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>● Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>● Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite puro ZERO LACTOSE</li> <li>● Banana e pera</li> </ul>
	<b>JANTAR</b> (16:00h)  Alunos da tarde	<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> </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> Manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arroz branco</li> <li>● Coxa e sobrecoxa de frango assada com batatas</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 <b>ou arroz de forno com salada colorida (3 tipos).</b></li> </ul>

Cabotiá, brócolis, abobrinha, ora-pro-nobis, espinafre, temperos naturais em geral, 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. Salada de frutas e frutas variadas picadas, poderão ser servidas em substituição a uma fruta.

Emameli M. Moreira

Simone R. B. Brandini