



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 PELA NUTRICIONISTA: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606

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 pela nutricionista, 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 PELA NUTRICIONISTA: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606



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 PELA NUTRICIONISTA: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606

REMESSA 02 – PERÍODO : 09 DE SETEMBRO A 04 DE OUTUBRO

CARDÁPIO INTOLERÂNCIA A LACTOSE

HORÁRIOS		SEGUNDA DIA 09/09	TERÇA DIA 10/09	QUARTA DIA 11/09	QUINTA DIA 12/09	SEXTA 13/09
SEM 01	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira ou erva doce). • Pão de queijo USAR QUEIJO E LEITE ZERO LACTOSE 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite puro ZERO LACTOSE • Banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira). • Pão caseirinho com queijo mussarela ZERO LACTOSE 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite puro ZERO LACTOSE • Mamão e maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) • Pão caseiro com manteiga ZERO LACTOSE
	ALMOÇO (10:45] Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão carioca • Carne bovina picada em cubos refogada com temperos • Purê de batatas COM LEITE ZERO LACTOSE • Salada repolho com cenoura ralada • Fruta: Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta • Coxa de frango picado ao molho de tomate • Refogado de couve ou repolho • Saladas de alface e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Feijão preto • Farofa de biju com carne moída e legumes • Salada de cenoura e chuchu cozidos • Fruta: Manga 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão carioca ou lentilha • Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa USAR LEITE ZERO LACTOSE). • Salada de beterraba • Fruta: Abacaxi em fatias ou picadinho 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Feijão preto • Coxa/sobrecoxa de frango assada • Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, alface) • Refogado de cabotiá • Salada de frutas ou frutas picadas
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> • Leite puro ZERO LACTOSE • laranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite puro ZERO LACTOSE • Banana • Ou vitamina de leite ZERO LACTOSE c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite puro ZERO LACTOSE • Manga • Ou vitamina de leite ZERO LACTOSE c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite puro ZERO LACTOSE • Mamão e maçã • Ou vitamina de leite ZERO LACTOSE c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite puro ZERO LACTOSE • Salada de frutas ou frutas picadas
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão carioca • Carne bovina picada em cubos refogada com temperos • Purê de batatas COM LEITE ZERO LACTOSE • Salada repolho com cenoura ralada 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta • Coxa de frango picado ao molho de tomate • Refogado de couve ou repolho • Saladas de alface e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz Branco • Feijão preto • Farofa de biju com carne moída e legumes • Salada de cenoura e chuchu cozidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão carioca ou lentilha • Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa USAR LEITE ZERO LACTOSE) • Salada de beterraba • Fruta: Abacaxi em fatias ou picadinho 	<ul style="list-style-type: none"> • Pão caseiro • Carne moída ao molho de tomate com temperos e cheiro verde. • Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira).



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 PELA NUTRICIONISTA: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606

HORÁRIOS		SEGUNDA DIA 16/09	TERÇA DIA 17/09	QUARTA DIA 18/09	QUINTA DIA 19/09	SEXTA DIA 20/09
SEMANA 2	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> ●Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) ●Crepioça (ovos, farinha de tapioca e sal) 	<ul style="list-style-type: none"> ●Leite puro ZERO LACTOSE ●Banana 	<ul style="list-style-type: none"> ●Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira). ●Pão caseirinho com queijo mussarela ZERO LACTOSE 	<ul style="list-style-type: none"> ●Leite puro ZERO LACTOSE ●Maçã e mamão 	<ul style="list-style-type: none"> ●Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) ●Pão caseiro com doce de frutas sem açúcar (uva ou laranja com mamão)
	ALMOÇO (10:45)] Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> ●Feijão preto ●Carne bovina em cubos de panela com legumes ●Batata doce fatiada assada com temperos ●Saladas: repolho e cenoura ralados ●Frutas: Laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> ●Polenta ou Quirerinha ●Carne suína refogada com temperos ●Couve ou repolho refogado ●Saladas: alface e tomate. 	<ul style="list-style-type: none"> ●Arroz branco ●Feijão preto ●Carne moída refogada com cheiro verde ●Salada de cenoura e chuchu cozidos Fruta: Manga 	<ul style="list-style-type: none"> ●Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho de tomate ●Salada de cenoura cozida e abobrinha refogada. ●Fruta: Melancia 	<ul style="list-style-type: none"> ●Arroz branco ●Feijão carioca ●Coxa e sobrecoxa assada ●Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, alface). ●Salada de frutas ou frutas picadas
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> ●Leite puro ZERO LACTOSE ●Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> ●Leite puro ZERO LACTOSE ●Banana 	<ul style="list-style-type: none"> ●Leite puro ZERO LACTOSE ●Manga 	<ul style="list-style-type: none"> ●Melancia 	<ul style="list-style-type: none"> ●Leite puro ZERO LACTOSE ●Salada de frutas ou frutas picadas
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> ●Feijão preto ●Carne bovina em cubos de panela com legumes ●Batata doce fatiada assada com temperos ●Saladas: repolho e cenoura ralados 	<ul style="list-style-type: none"> ●Polenta ou Quirerinha ●Carne suína refogada ●Couve ou repolho refogado ●Saladas: alface e tomate. 	<ul style="list-style-type: none"> ●Arroz branco ●Feijão preto ●Carne moída refogada com cheiro verde ●Salada de cenoura e chuchu cozidos 	<ul style="list-style-type: none"> ●Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho de tomate ●Salada de cenoura cozida e abobrinha refogada. 	<ul style="list-style-type: none"> ●Suco de laranja sem açúcar ●Sanduíche de pão caseiro com ovos mexidos 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 PELA NUTRICIONISTA: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606

HORÁRIOS		SEGUNDA DIA 23/09	TERÇA DIA 24/09	QUARTA DIA 25/09	QUINTA DIA 26/09	SEXTA DIA 27/09
SEMANA 3	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> ●Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) ●Pão caseiro com queijo mussarela ZERO LACTOSE 	<ul style="list-style-type: none"> ●Leite puro ZERO LACTOSE ●Banana 	<ul style="list-style-type: none"> ●Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) ●Pão caseirinho com manteiga ZERO LACTOSE 	<ul style="list-style-type: none"> ●Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) ●Mini pizza de legumes ou carne (moída ou frango) com queijo ZERO LACTOSE e orégano (massa caseira sem açúcar). 	<ul style="list-style-type: none"> ●Leite ZERO LACTOSE ●Mamão e maçã
	ALMOÇO (10:45)] Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> ●Feijão carioca ●Picadinho de carne bovina em cubos refogado com temperos ●Purê de batata COM LEITE ZERO LACTOSE ●Salada de alface ●Fruta: Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> ●Polenta ●Carne moída ao molho de tomate com milho e ervilha. ●Refogado de couve ●Saladas de repolho e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> ●Arroz branco ●Feijão preto ●Escondidinho de mandioca com carne moída USAR LEITE ZERO LACTOSE NA MASA ●Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface). ●Fruta: Manga 	<ul style="list-style-type: none"> ●Feijão ou lentilha ●Macarrão gravatinha com molho de frango ●Salada de beterraba ●Fruta: Melão 	<ul style="list-style-type: none"> ●Arroz branco ●Feijão preto ●Coxa/sobrecoxa de frango assada ●Refogado de abobrinha com cenoura
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> ●Leite puro ZERO LACTOSE ●Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> ●Leite puro ZERO LACTOSE ●Banana Ou vitamina de leite ZERO LACTOSE com fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ●Leite puro ZERO LACTOSE ●Manga Ou vitamina de leite ZERO LACTOSE com fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ●Leite puro ZERO LACTOSE ●Melão (pedaços) 	<ul style="list-style-type: none"> ●Salada de frutas ou Mamão e maçã
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> ●Feijão carioca ●Picadinho de carne bovina em cubos refogado com temperos ●Purê de batata COM LEITE ZERO LACTOSE ●Salada de alface 	<ul style="list-style-type: none"> ●Polenta ●Carne moída ao molho de tomate com milho e ervilha ●Refogado de couve ●Saladas de repolho e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> ●Arroz branco ●Feijão preto ●Escondidinho de mandioca com carne moída USAR LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA ●Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface). 	<ul style="list-style-type: none"> ●Feijão ou lentilha ●Macarrão gravatinha com molho de frango ●Salada de beterraba 	<ul style="list-style-type: none"> ●Suco de uva integral sem açúcar ●Mini pizza de legumes ou carne (moída ou frango) com queijo ZERO LACTOSE e orégano (massa caseira sem açúcar).



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 PELA NUTRICIONISTA: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606

HORÁRIOS		SEGUNDA DIA 30/09	TERÇA DIA 01/10	QUARTA DIA 02/10	QUINTA DIA 03/10	SEXTA 04/10
SEMANA 4	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ZERO LACTOSE ● Pão caseiro com manteiga ZERO LACTOSE 	<ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ZERO LACTOSE ● Mamão e banana 	<ul style="list-style-type: none"> ● Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce). ● Pão caseirinho ● Ovos mexidos 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bolo de aveia sem açúcar, com cacau, banana e uvas passas. ● Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ZERO LACTOSE ● Banana e pera
	ALMOÇO (10:45] Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> ● Feijão carioca ● Arroz branco ● Picadinho de carne bovina em cubos refogada com temperos ● Salada repolho com tomate ● Fruta: Laranja em fatias 	<ul style="list-style-type: none"> ● Polenta ● Coxa/sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate ● Couve ou repolho refogado ● Saladas: alface e tomate. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Arroz ● Feijão preto ● Carne suína temperada e assada ou de panela ● Salada de beterraba e chuchu ● Fruta: Manga 	<ul style="list-style-type: none"> ● Arroz branco ● Coxa e sobrecoxa de frango assada com batatas ● Refogado de abobrinha com cenoura ● Salada mista ● Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> ● Arroz de forno com carne moída ● Feijão preto ● Salada colorida
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ZERO LACTOSE ● laranja Ou vitamina de leite ZERO LACTOSE c/fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ZERO LACTOSE ● Mamão e Banana Ou vitamina de leite ZERO LACTOSE c/fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ● Suco de fruta natural ● Bolo de aveia sem açúcar, com cacau, banana e uvas passas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ZERO LACTOSE ● Maçã 	<ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ZERO LACTOSE ● Banana e pera
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> ● Feijão carioca ● Arroz branco ● Picadinho de carne bovina em cubos refogada com temperos ● Salada repolho com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> ● Polenta ● Coxa/sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate ● Couve ou repolho refogado ● Saladas: alface e tomate. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Arroz ● Feijão preto ● Carne suína temperada e assada ou de panela ● Salada de beterraba e chuchu ● Fruta: Manga 	<ul style="list-style-type: none"> ● Arroz branco ● Coxa e sobrecoxa de frango assada com batatas ● Refogado de abobrinha com cenoura ● Salada mista 	<ul style="list-style-type: none"> ● Suco de uva integral ● Torta salgada de carne moída ou arroz de forno com salada colorida (3 tipos).

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 pela nutricionista, 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.

Simone R. B. Brandini