



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 PADRÃO**

HORÁRIOS		SEGUNDA DIA 09/09	TERÇA DIA 10/09	QUARTA DIA 11/09	QUINTA DIA 12/09	SEXTA 13/09
<b>SEM 01</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</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</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>● <b>Pão caseirinho</b> com queijo mussarela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite puro</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 nata ou manteiga</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45]</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</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).</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 cabotiá</li> <li>● Salada de frutas ou frutas picadas</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</li> <li>● Ou vitamina de leite c/ fruta</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>● Mamão e maçã</li> <li>● Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite puro</li> <li>● Salada de frutas ou frutas picadas</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00)</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</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)</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>



## 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
<b>SEMANA 2</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>●Crepioça ( ovos, farinha de tapioca e sal)</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>●Pão <b>caseirinho</b> com queijo mussarela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Leite puro</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>●Pão <b>caseiro</b> com doce de frutas sem açúcar (uva ou laranja com mamão)</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)]</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <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</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 e abobrinha refogada.</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>●Salada de frutas ou frutas picadas</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00)</b>  Alunos da tarde	<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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Leite puro</li> <li>●Manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Leite puro</li> <li>●Salada de frutas ou frutas picadas</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <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> </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>●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>●<b>Macarronada</b> caseira com peito de frango picado ao molho de tomate</li> <li>●Salada de cenoura cozida e abobrinha refogada.</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> <li>Pode acrescentar salada no meio do pão e montar um sanduíche (tomate, cenoura ralada, alface picadinha)</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 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
<b>SEMANA 3</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</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 ou manteiga</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 e maçã</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)]</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</li> <li>●Salada de alface</li> <li>●Fruta: 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</li> <li>●Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface).</li> <li>●Fruta: 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>●Fruta: 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 (14:00)</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</li> <li>Ou vitamina de leite com fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Leite puro</li> <li>●Manga</li> <li>Ou vitamina de leite com fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Leite puro</li> <li>●Melão (pedaços)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Salada de frutas ou Mamão e maçã</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00)</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</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</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>●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 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	<b>DESJEJUM (8:00)</b> Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Pão caseiro com nata ou manteiga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</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>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>Fruta: 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>Fruta: 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 colorida</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00)</b> Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>laranja</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>	<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</li> <li>Maçã</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 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>Fruta: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 ou arroz de forno com salada colorida (3 tipos).</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 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

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	330,4	51,6	15,1	8,1	19,2	64,2	126,3	1,7
Semana 03 tarde	302,6	47	13,7	7,7	23,8	50,7	140,4	1,6
Semana 04 manhã	334,1	48,9	15,1	9,7	24,8	45,5	121,8	1,7
Semana 04 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