



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 03 – PERÍODO : 07 DE OUTUBRO a 01 DE NOVEMBRO DE 2024

CARDÁPIO INTOLERÂNCIA A LACTOSE

| HORÁRIOS | | SEGUNDA DIA 07/10 | TERÇA DIA 08/10 | QUARTA DIA 09/10 | QUINTA DIA 10/10 | SEXTA 11/10 |
|----------|---|---|---|--|--|---|
| 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"> ● Chá de ervas sem açúcar ● Crepioca | <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 ● Mamão e maçã | <p>8:00 e as 13:30: frutas</p>  |
| | 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 E USAR LEITE ZERO LACTOSE). ● Salada de beterraba ● Fruta: Abacaxi em fatias ou picadinho | <p>As 9:30 e às 15:00 horas COMEMORAÇÃO SAUDÁVEL DE DIA DAS CRIANÇAS</p> <p>Mesa de frutas: pera , uva, melancia, banana, abacaxi, melão, manga (montagem divertida). Suco de uva integral sem açúcar e sucos naturais de frutas</p> <p>Mini pizza caseira sabores carne, frango e legumes Bolo sem açúcar (receita no ebook) Docinho saudável (tipo beijinho/brigadeiro)-receita no ebook.</p> |
| | LANCHE (14:00) Alunos da tarde | <ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ● laranja | <ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ● Banana Ou vitamina de leite c/ fruta | <ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ● Manga Ou vitamina de leite c/ fruta | <ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ● Mamão e maçã Ou vitamina de leite c/ fruta | |
| | 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 ● 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) ● Salada de beterraba ● Fruta: Abacaxi em fatias ou picadinho | |



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 14/10 | TERÇA DIA 15/10 | QUARTA DIA 16/10 | QUINTA DIA 17/10 | SEXTA 18/10 |
|----------|---|----------------------------|--|--|--|--|
| SEMANA 2 | DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã | RECESSO ESCOLAR | <ul style="list-style-type: none"> •Chá de ervas sem açúcar •Pão caseiro com queijo mussarela ZERO LACTOSE | <ul style="list-style-type: none"> •Leite puro ZERO LACTOSE •Banana | <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"> •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: laranja | <ul style="list-style-type: none"> •Arroz branco •Feijão carioca •Coxa e sobrecoxa assada •Batata doce fatiada 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 •Banana | <ul style="list-style-type: none"> •Leite puro ZERO LACTOSE •Manga | <ul style="list-style-type: none"> •Leite puro ZERO LACTOSE •Laranja | <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"> •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 21/10 | TERÇA DIA 22/10 | QUARTA DIA 23/10 | QUINTA DIA 24/10 | SEXTA 25/10 |
|---------------------|---|---|--|---|--|--|
| 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"> ●Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) ●Pão caseiro com nata ou manteiga ZERO LACTOSE | <ul style="list-style-type: none"> ●Leite puro ZERO LACTOSE ●Banana | <ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ZERO LACTOSE ● Mameo e maçã | <ul style="list-style-type: none"> ●Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) ●Pão caseiro com nata ou manteiga ZERO LACTOSE |
| | 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 MASSA ●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 com fruta | <ul style="list-style-type: none"> ●Leite puro ZERO LACTOSE ●Manga Ou vitamina de leite com fruta | <ul style="list-style-type: none"> ●Leite puro ZERO LACTOSE ●Mamão e maçã | <ul style="list-style-type: none"> ●Salada de frutas |
| | 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"> ●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 28/10 | TERÇA DIA 29/10 | QUARTA DIA 30/10 | QUINTA DIA 31/10 | SEXTA 01/11 |
|-----------------|---|--|--|---|--|---|
| SEMANA 4 | DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã | <ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ZERO LACTOSE ● Pão caseiro com nata ou manteiga ZERO LACTOSE | <ul style="list-style-type: none"> ● Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) ● Pão de queijo COM LEITE E QUEIJO ZERO LACTOSE | <ul style="list-style-type: none"> ● Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce). ● Pão caseiro ● Ovos mexidos | <ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ZERO LACTOSE ● Mamão e banana | <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"> ● Leite puro ZERO LACTOSE ● Maçã | <ul style="list-style-type: none"> ● Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) ● Crepioca (ovos, farinha de tapioca e sal) | <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 laranja natural ● Torta salgada de carne moída ou arroz de forno com salada colorida (3 tipos). USAR LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA. |

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