



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 PADRÃO

| HORÁRIOS | | SEGUNDA DIA 07/10 | TERÇA DIA 08/10 | QUARTA DIA 09/10 | QUINTA DIA 10/10 | SEXTA DIA 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 | <ul style="list-style-type: none"> ● Chá de ervas ● Crepioca | <ul style="list-style-type: none"> ● Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira). ● Pão caseiro com queijo mussarela | <ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ● 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 ● 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). ● 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> <ul style="list-style-type: none"> ● Mesa de frutas: pera , uva, melancia, banana, abacaxi, melão, manga (montagem divertida) ● Suco de uva integral sem açúcar e sucos naturais de frutas ● Mini pizza caseira sabores carne, frango e legumes ● Bolo sem açúcar (receita) ● Docinhos saudável (tipo beijinho/brigadeiro)-receita |
| | 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 fatia 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 | <ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ● Banana | <ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ● 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 ● Banana | <ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ● Manga | <ul style="list-style-type: none"> ● leite puro ● laranja | <ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ● 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 DIA 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 | Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) <ul style="list-style-type: none"> ● Pão caseiro com nata ou manteiga | <ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ● Banana | <ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ● Mamo e maçã | <ul style="list-style-type: none"> ● Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) ● Pão caseiro com nata ou manteiga |
| | 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 ● 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 ● 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 ● Laranja | <ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ● Banana Ou vitamina de leite com fruta | <ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ● Manga Ou vitamina de leite com fruta | <ul style="list-style-type: none"> ● Leite puro ● 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 ● 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 ● 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 Pão caseiro com nata ou manteiga | <ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) PÃO DE QUEIJO | <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 Mamão e banana | <ul style="list-style-type: none"> Leite puro 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 laranja Ou vitamina de leite c/fruta | <ul style="list-style-type: none"> Leite puro Mamão e Banana Ou vitamina de leite c/ fruta | <ul style="list-style-type: none"> leite puro maçã | <ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) Crepio (ovos, farinha de tapioca e sal) | <ul style="list-style-type: none"> Leite puro 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). <p style="text-align: right;"><i>Simone R. B. Brandini</i></p> |

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.

| 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 |