



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 04 – PERÍODO : 04 DE novembro a 13 de dezembro de 2024 **CARDÁPIO APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA****

HORÁRIOS		SEGUNDA DIA 04/11	TERÇA DIA 05/11	QUARTA DIA 06/11	QUINTA DIA 07/11	SEXTA 08/11
<b>SEMANA 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 (USAR LEITE DE SOJA E NÃO USAR QUEIJO)</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 DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>• Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</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 DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR</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>•BATATAS AMASSADAS</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> <li>•<b>Fruta:</b> Maçã ou banana</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 DE SOJA NA RECEITA).</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 DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>•Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>•Manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>•Banana</li> <li>Ou vitamina de LEITE DE SOJA com fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>•Mamão e maçã</li> <li>Ou vitamina de LEITE DE SOJA com fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</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>•BATATAS AMASSADAS</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 DE SOJA NA RECEITA)</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 11/11	TERÇA DIA 12/11	QUARTA DIA 13/11	QUINTA DIA 14/11	SEXTA 15/11
<b>SEMANA 02</b>	DESJEJUM (8:00)  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>● Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira).</li> <li>●Pão caseirinho COM DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>●Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>●Maçã e mamão</li> </ul>	<b>Feriado</b>
	ALMOÇO (10:45)  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>●Frutas: 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> <li>●Fruta: Maçã ou banana</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>●Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho de tomate</li> <li>●Salada de cenoura cozida e abobrinha refogada.</li> <li>●Fruta: Melancia</li> </ul>	
	LANCHE (14:00)  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>●LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>●Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>●Banana</li> <li>Ou vitamina de LEITE DE SOJA com fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>●Manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Melancia</li> </ul>	
	JANTAR (16:00)  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>●Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho de tomate</li> <li>●Salada de cenoura cozida e abobrinha refogada.</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 18/11	TERÇA DIA 19/11	QUARTA DIA 20/11	QUINTA DIA 21/11	SEXTA DIA 22/11
<b>SEMANA 03</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 DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>●Banana</li> </ul>	<b>FERIADO</b>	<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) SEM QUEIJO e com orégano (massa caseira sem açúcar E SEM LEITE).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>●Pão caseirinho COM DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR</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>●BATATAS AMASSADAS</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>●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>●Escondidinho de mandioca com carne moída</li> <li>●Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface).</li> <li>●Fruta: Manga</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>●LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>●Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>●Banana</li> <li>Ou vitamina de LEITE DE SOJA com fruta</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>●Melão (pedaços)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>●Manga</li> <li>Ou vitamina de LEITE DE SOJA com fruta</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>●BATATAS AMASSADAS</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>● Suco de uva integral sem açúcar</li> <li>● Mini pizza de legumes ou carne (moída ou frango) SEM QUEIJO e com orégano (massa caseira sem açúcar E SEM LEITE).</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>



**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 25/11	TERÇA DIA 26/11	QUARTA DIA 27/11	QUINTA DIA 28/11	SEXTA 29/11
<b>SEMANA 04</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>● <b>Pão caseiro</b> com DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</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 DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</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>● <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 colorida</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>● Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>● Mamão e Banana Ou vitamina DE LEITE DE SOJA 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 DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>● Maçã Ou vitamina DE LEITE DE SOJA c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>● Banana e pera ou vitamina de LEITE DE SOJA com frutas</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>● <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) USAR LEITE DE SOJA NA MASSA.</b></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 02/12	TERÇA DIA 03/12	QUARTA DIA 04/12	QUINTA DIA 05/12	SEXTA DIA 06/12
<b>SEMANA 05</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 (USAR LEITE DE SOJA E NÃO USAR QUEIJO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</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 DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</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 DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR</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>• BATATAS AMASSADAS</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 DE SOJA).</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 DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>• Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>• Banana</li> <li>• Ou vitamina de LEITE DE SOJA c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>• Manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>• Mamão e maçã</li> <li>• Ou vitamina DE LEITE DE SOJA c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</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>• BATATAS AMASSADAS</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 DE SOJA)</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 09/12	TERÇA DIA 10/12	QUARTA DIA 11/12	QUINTA DIA 12/12	SEXTA DIA 13/12
<b>SEMANA 06</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>● Crepioca ( ovos, farinha de tapioca e sal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>● Pão caseiro com doce de frutas sem açúcar (uva ou laranja com mamão)</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 DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>● Maçã e mamão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>● Banana</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> <li>● <b>Fruta:</b> Maçã ou banana</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 DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>● Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>● Banana</li> <li>Ou vitamina de LEITE DE SOJA com fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</li> <li>● Manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE DE SOJA OU CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR</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>● 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>	<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>● 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>

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.