



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

Simone R. B. Brandini

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 pelas nutricionistas, 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.



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

Simone R. B. Brandini

Remessa: 04/2025 - (período de 24/11 a 16/11/2025)

CARDÁPIO PADRÃO (fixar em local visível)

HORÁRIOS		SEGUNDA 24/11	TERÇA 25/11	QUARTA 26/11	QUINTA 27/11	SEXTA 28/11
SEM 01	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	•Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira ou erva doce). •Pão de queijo •	•Leite puro •Banana	•Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira). •Pão caseirinho com queijo mussarela	•Leite puro •Mamão e maçã	•Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) •Pão caseiro com nata •
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	•Feijão carioca •Carne bovina picada em cubos refogada com temperos •Purê de batatas •Salada repolho com cenoura ralada •Fruta: laranja fatiada	•Polenta •Coxa de frango picado ao molho de tomate •Refogado de couve ou repolho •Saladas de alface e tomate	•Arroz branco •Feijão preto •Farofa de biju com carne moída e legumes •Salada de cenoura e chuchu cozidos •Fruta: manga	•Feijão carioca ou lentilha •Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa). •Saladas de beterraba e couve flor •Fruta: abacaxi em fatias ou picadinho	•Arroz branco •Feijão preto •Coxa/sobrecosta de frango assada •Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, alface) •Refogado de cabotia •Salada de frutas ou frutas picadas •
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	•Leite puro •laranja	•Leite puro •Banana - Ou vitamina de leite c/ fruta	•Leite puro •Manga - Ou vitamina de leite c/ fruta	•Leite puro •Mamão e maçã - Ou vitamina de leite c/ fruta	•Leite puro •Salada de frutas ou frutas picadas
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	•Feijão carioca •Carne bovina picada em cubos refogada com temperos •Purê de batatas •Salada repolho com cenoura ralada	•Polenta •Coxa de frango picado ao molho de tomate •Refogado de couve ou repolho •Saladas de alface e tomate	•Arroz Branco •Feijão preto •Farofa de biju com carne moída e legumes •Salada de cenoura e chuchu cozidos	•Feijão carioca ou lentilha •Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa) •Saladas de beterraba e couve flor •Fruta: abacaxi em fatias ou picadinho	•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

Simone R. B. Brandini

HORÁRIOS		SEGUNDA 01/12	TERÇA 02/12	QUARTA 03/12	QUINTA 04/12	SEXTA 05/12
SEMANA 2	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	•Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) •Crepio (ovos, farinha de tapioca e sal)	•Leite puro •Banana	•Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira). •Pão caseirinho com queijo mussarela	•Leite puro •Maçã e mamão	•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	•Feijão preto •Carne bovina em cubos de panela com legumes •Batata doce fatiada assada com temperos •Saladas: repolho e cenoura ralados •Frutas: laranja fatiada	•Polenta ou Quirerinha •Carne suína refogada com temperos •Couve ou repolho refogado •Saladas: alface e tomate.	•Arroz branco •Feijão preto •Carne moída refogada com cheiro verde •Salada de cenoura e chuchu cozidos Fruta: manga	•Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho de tomate •Salada de brócolis e cenoura cozidos •Fruta: melancia	•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	•Leite •laranja	•Leite puro •Banana	•Leite puro •Manga	•Melancia	•Leite puro •Salada de frutas ou frutas picadas
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	•Feijão preto •Carne bovina em cubos de panela com legumes •Batata doce fatiada assada com temperos •Saladas: repolho e cenoura ralados	•Polenta ou Quirerinha •Carne suína refogada •Couve ou repolho refogado •Saladas: alface e tomate.	•Arroz branco •Feijão preto •Carne moída refogada com cheiro verde •Salada de cenoura e chuchu cozidos	•Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho de tomate •Salada de brócolis e cenoura cozidos	•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

Simone R. B. Brandini

HORÁRIOS		SEGUNDA 08/12	TERÇA 09/12	QUARTA 10/12	QUINTA 11/12	SEXTA 12/12
SEMANA 3	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	• Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) • Pão caseiro com queijo mussarela	• Leite puro • Banana	• Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) • Pão caseiro com nata	• Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) • Mini pizza de legumes ou carne (moída ou frango) com queijo e orégano (massa caseira sem açúcar).	• Leite • Mamão e maçã
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	• Feijão carioca • Picadinho de carne bovina em cubos refogado com temperos • Purê de batata • Salada de alface • Fruta: laranja	• Polenta • Carne moída ao molho de tomate com milho e ervilha. • Refogado de couve • Saladas de repolho e tomate	• Arroz branco • Feijão preto • Escondidinho de mandioca com carne moída • Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface). • Fruta: manga	• Feijão • Macarrão gravatinha com molho de frango • Saladas de beterraba e couve flor (temperar separadamente). • Fruta: melão	• Arroz branco • Feijão preto ou lentilha • Coxa/sobrecoxa de frango assada • Refogado de abobrinha com cenoura
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	• Leite puro • Laranja	• Leite puro • Banana - Ou vitamina de frutas com leite	• Leite puro • Manga - Ou vitamina de leite c/ fruta	• Leite puro • Melão (pedaços)	• Salada de frutas ou Mamão e maçã
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	• Feijão carioca • Picadinho de carne bovina em cubos refogado com temperos • Purê de batata • Salada de alface	• Polenta • Carne moída ao molho de tomate com milho e ervilha • Refogado de couve • Saladas de repolho e tomate	• Arroz branco • Feijão preto • Escondidinho de mandioca com carne moída • Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface).	• Suco de uva integral sem açúcar • Mini pizza de legumes ou carne (moída ou frango) com queijo e orégano (massa caseira sem açúcar).	• Arroz branco • Feijão preto ou lentilha • Coxa/sobrecoxa de frango assada • Refogado de abobrinha com cenoura



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

Simone R. B. Brandini

HORÁRIOS		SEGUNDA 15/12	TERÇA 16/12	QUARTA 17/12	QUINTA 18/12	SEXTA 19/12
SEMANA 4	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	- Leite puro Pão caseiro com nata ou manteiga	- Leite puro - Mamão e banana	- Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce). - Pão caseiro. - Ovos mexidos. NÃO TEM AULA	- Bolo de aveia sem açúcar, com cacau, banana e uvas passas. - Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce). NÃO TEM AULA	- Leite puro. - Banana e pera NÃO TEM AULA
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	- Feijão carioca - Arroz branco - Picadinho de carne bovina em cubos refogada com temperos - Salada repolho com tomate Fruta:	- Polenta - Coxa/sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate - Couve ou repolho refogado - Saladas: alface e tomate.	- Arroz - Feijão preto - Carne suína temperada e assada ou de panela - Salada de beterraba e chuchu - Fruta: manga	- Arroz branco - Coxa e sobrecoxas de frango assada com batatas - Refogado de abobrinha com cenoura - Salada mista - maça	- Arroz de forno com carne moída - Feijão preto - Salada de couve flor e tomate
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	- Leite puro - laranja	- Leite puro - Mamão e Banana - Ou vitamina de leite c/ fruta	- Leite puro - Maça	- Suco de fruta natural - Bolo de aveia sem açúcar, com cacau, banana e uvas - passas.	- Leite puro - Banana e pera
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	- Feijão carioca - Arroz branco - Picadinho de carne bovina em cubos refogada com temperos - Salada repolho com tomate	- Polenta - Coxa/sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate - Couve ou repolho refogado - Saladas: alface e tomate.	- Arroz - Feijão preto - Carne suína temperada e assada ou de panela - Salada de beterraba e chuchu - Fruta: manga	- Arroz branco - Coxa e sobrecoxas de frango assada com batatas - Refogado de abobrinha com cenoura - Salada mista	- 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 pelas nutricionistas, 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