

Cardápio

CMEIS MUNICIPAIS- REMESSA 01 - 09/08 A 27/08/2021



FIXAR TODOS OS CARDÁPIOS EM LOCAL VISÍVEL PARA ALUNOS, PROFESSORES E COMUNIDADE ESCOLAR.

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: Responsável Técnica: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606

Quadro Técnico: EMANOELI MORESCHI MOREIRA - CRN 8 5044

LICITAÇÃO -2021/2022



CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044

Cardápio

Faixa etária: 12 a 48 meses REMESSA 03 – PERÍODO DE 27/09 A 22/10/2021

HORÁRIOS	SEGUNDA 27/09	TERÇA 28/09	QUARTA 29/09	QUINTA 30/09	SEXTA 01/10	
SEMANA 1	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Leite Pão caseiro com nata 	<ul style="list-style-type: none"> Suco natural Bolo sem açúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de erva doce ou suco natural Sanduíche de pão caseirinho com queijo 	<ul style="list-style-type: none"> Leite Pão de queijo caseiro (polvilho, leite, ovos, queijo, óleo) 	<ul style="list-style-type: none"> Leite Pão caseiro com doce caseiro de banana sem açúcar
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão carioca Picadinho de carne bovina ao sugo Purê de batatas Salada repolho com tomate Fruta: laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Coxa de frango picado ao molho de tomate Refogado de couve Saladas de alface e tomate Fruta: banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão Farofa de biju com carne moída e legumes Salada de cenoura e brócolis Fruta: manga 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Lentilha Panqueca colorida (colocar cenoura na massa) de carne moída Saladas de beterraba e couve flor. Fruta: maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Coxa/sobrecoxa de frango assada Refogado de cabotiá. Frutas: abacaxi e melão picados
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Leite Banana Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Suco natural Bolo sem açúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas (banana, mamão, maçã e pera) Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite Mamão Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite Maçã Ou vitamina leite c/fruta
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão carioca Picadinho de carne bovina ao sugo Purê de batatas Salada repolho com tomate Fruta: laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Coxa de frango picado ao molho de tomate Refogado de couve Saladas de alface e tomate Fruta: banana 	<ul style="list-style-type: none"> Risoto de frango Refogado de abobrinha com cenoura. Salada de repolho Frutas: manga 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Lentilha Panqueca colorida (colocar cenoura na massa) de carne moída Saladas de beterraba e couve flor. Fruta: maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Coxa/sobrecoxa de frango assada Refogado de cabotiá . Frutas: abacaxi e melão picados Fruta: abacaxi e melão picados

Cabotiá, brócolis, abobrinha, batata doce, ora-pro-nobis, espinafre, 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.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	LIPÍDEO (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Manhã: Desjejum e almoço	420	64,5	17,7	11,3	28,9	40	129	2,4
Tarde: Lanche e jantar	341,3	61,9	13,9	5,8	6,5	67,7	72	2,1
Referências 30% da NED	304	42-49	8-11	8-12	63	4	150	1



CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044

HORÁRIOS		SEGUNDA 04/10	TERÇA 05/10	QUARTA 06/10	QUINTA 07/10 FESTA DIA DAS CRIANÇAS	SEXTA 08/10
SEMANA 2 Obs: Cardápio diferenciado, porém saudável para comemorar a semana do dia das crianças!!!	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Leite Pão caseiro com nata 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de fruta natural Torta salgada de frango com legumes 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de erva doce Sanduíche de pão caseirinho com queijo 	<ul style="list-style-type: none"> Mini pizza Suco natural de frutas <p>Lembrancinha do dia das Crianças: Marmita de cupcake laranja, fruta e garrafinha</p>	<ul style="list-style-type: none"> Leite Pão caseiro com nata <p>Sacolê de suco de uva sem açúcar (suco integral no pacotinho de geladinho)</p>
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Carne bovina em cubos Saladas: repolho e cenoura. Frutas: laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Carne moída ao molho Legumes coloridos assados Saladas: alface e tomate. SOBREMESA: espetinho de frutas- morango, banana, manga e melão 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Quirerinha com carne suína picadinha. Couve refogada SOBREMESA: abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho Couve flor e tomate SOBREMESA: Salada de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão carioca Íscas bovinas ao molho de tomate Batata soute Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface) SOBREMESA: picolé de melancia (melancia no palito de picolé)
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Leite Banana Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite Pêra 	<ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas sem açúcar (3 frutas variadas) 	<ul style="list-style-type: none"> Mini pizza Suco natural de frutas <p>Lembrancinha do dia das Crianças: Marmita de cupcake de laranja, fruta e garrafinha</p>	<ul style="list-style-type: none"> Leite Maçã <p>Sacolê de suco de uva sem açúcar (suco integral no pacotinho de geladinho)</p>
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Arroz carreteiro com milho e ervilha Saladas: repolho e cenoura. Fruta: laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Carne moída ao molho Couve refogada Saladas: alface e tomate. SOBREMESA: espetinho de frutas- morango, banana, manga e melão 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto, Quirerinha com carne suína picadinha. Salada de beterraba e chuchu SOBREMESA: abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho Couve flor e tomate SOBREMESA: Salada de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Torta salgada c/ carne e legumes Chá de ervas SOBREMESA: picolé de melancia (melancia no palito de picolé)

Cabotiá, brócolis, abobrinha, batata doce, ora-pro-nobis, espinafre, 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



CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044

HORÁRIOS		SEGUNDA 11/10	TERÇA 12/10	QUARTA 13/10	QUINTA 14/10	SEXTA 15/10
SEMANA 3	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	Recesso	Feriado	<ul style="list-style-type: none"> Chá de erva doce ou suco natural Sanduíche de pão caseirinho com queijo 	<ul style="list-style-type: none"> Leite Pão de queijo (polvilho, leite, ovos, queijo) 	Feriado
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	Recesso	Feriado	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Coxa/sobrecoxa assada ou ao molho Refogado de abobrinha com cenoura Fruta: banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Lentilha Macarrão gravatinha com molho de frango Saladas de beterraba e couve flor. Fruta: maçã 	Feriado
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	Recesso	Feriado	<ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas (3 frutas variadas) Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite Mamão Ou vitamina do leite c/ fruta	Feriado
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	Recesso	Feriado	<ul style="list-style-type: none"> Risoto de frango Refogadinho de abobrinha com milho, ervilhas e cenoura. Salada de repolho Fruta: banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Lentilha Macarrão gravatinha com molho de frango Saladas de beterraba e couve flor. Fruta: maçã 	Feriado

Cabotiá, brócolis, abobrinha, batata doce, ora-pro-nobis, espinafre, 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



CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044

HORÁRIOS	SEGUNDA 18/10	TERÇA 19/10	QUARTA 20/10	QUINTA 21/10	SEXTA 22/10	
SEMANA 4	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> • Leite • Pão caseiro com nata 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira) • Bolo de banana com uva passas sem açúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de erva doce sem açúcar ou suco natural • Sanduíche de pão caseirinho com queijo 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite • Pão de queijo caseiro 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite • Pão caseiro com doce caseiro de frutas sem açúcar
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão preto • Carne bovina em cubos com legumes • Saladas: repolho e cenoura. • Fruta: laranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta • Coxa/sobrecostas de frango picado ao molho de tomate • Couve refogada • Saladas: alface e tomate. • Fruta: banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão preto • Carne suína de panela • Salada de beterraba e chuchu • Fruta: manga fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz de forno com carne moída • Feijão preto • Couve flor e tomate • Fruta: maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão carioca • Íscas bovinas • Purê de batata. • Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, beterraba) • Fruta: abacaxi
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> • Leite • Banana Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> • Leite • Pêra Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> • Salada de frutas (3 frutas variadas) Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> • Leite • Mamão Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> • Leite • Maçã Ou vitamina
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz carreteiro com milho e ervilha • Saladas: repolho e cenoura. • Fruta: abacaxi e manga 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta com frango ao molho • Picadinho de legumes. • Saladas: alface e tomate. • Fruta: banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão preto, • Carne suína de panela • Salada de beterraba e chuchu • Fruta: laranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz de forno com carne moída • Feijão preto • Couve flor e tomate • Fruta: maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Torta salgada c/ carne e legumes • Suco de fruta natural (laranja abacaxi ou manga) OU <ul style="list-style-type: none"> • IGUAL AO ALMOÇO nos dias mais frios.

Cabotiá, brócolis, abobrinha 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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	LIPÍDEO (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Manhã: Desjejum e almoço	467	66,9	22,4	13,2	26	45,6	131,9	2,7
Tarde: Lanche e jantar	344	59,5	14	7,2	4	70,5	67,2	1,7
Referências 30% da NED	304	42-49	8-11	8-12	63	4	150	1