



## 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

**Faixa etária: 12 a 48 meses** REMESSA **07** – PERÍODO DE 14/03 à 08/04/2022 – **ALERGIA A OVOS**

HORÁRIOS		SEGUNDA 14/03	TERÇA 15/03	QUARTA 16/03	QUINTA 17/03	SEXTA 18/03
<b>SEMANA 1</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Pão caseiro com nata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Bolo sem açúcar (receitas) – ASSADO ACIMA DE 180º NÃO TEM PROBLEMAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chá de ervas</li> <li>• Sanduíche de pão caseirinho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de uva integral</li> <li>• Pão de queijo (polvilho, leite, ovos, queijo, óleo)</li> </ul> <p>ASSADO ACIMA DE 180º NÃO TEM PROBLEMAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Pão caseiro com queijo</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Picadinho de carne bovina</li> <li>• Purê de batatas</li> <li>• Salada repolho com tomate</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</li> <li>• Saladas de alface e tomate</li> <li>• <b>Fruta: banana</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão</li> <li>• Farofa de biju com carne moída e legumes</li> <li>• Salada de cenoura e brócolis</li> <li>• <b>Fruta:</b> manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Lentilha</li> <li>• MASSA DE PANQUECA SEM OVOS colorida (colocar cenoura na massa) de carne moída</li> <li>• Saladas de beterraba e couve flor.</li> <li>• <b>Fruta:</b> melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Coxa/sobrecoxa de frango assada</li> <li>• Refogado de: cabotiá .</li> <li>• <b>Frutas:</b> abacaxi e melão picados</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Banana</li> </ul> <p>Ou vitamina de leite c/ fruta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Mamão</li> </ul> <p>Ou vitamina de leite c/ fruta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de frutas (banana, mamão, maçã e pera)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Mamão</li> </ul> <p>Ou vitamina de leite c/ fruta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Maçã</li> </ul> <p>Ou vitamina de leite c/ fruta</p>
	<b>JANTAR (16:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Picadinho de carne bovina</li> <li>• Purê de batatas</li> <li>• Salada repolho com tomate .</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</li> <li>• Saladas de alface e tomate</li> <li>• Fruta: banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risoto de frango</li> <li>• Refogado de abobrinha com cenoura.</li> <li>• Salada de repolho</li> <li>• <b>Frutas:</b> manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Lentilha</li> <li>• MASSA DE PANQUECA SEM OVOS (colocar cenoura na massa) de carne moída</li> <li>• Saladas de beterraba e couve flor.</li> <li>• <b>Fruta:</b> melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Coxa/sobrecoxa de frango assada</li> <li>• Refogado de: cabotiá .</li> <li>• <b>Frutas:</b> abacaxi e melão picados</li> </ul>



## 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 21/03	TERÇA 22/03	QUARTA 23/03	QUINTA 24/03	SEXTA 25/03
<b>SEMANA 2</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Pão caseiro com nata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chá de ervas</li> <li>• Torta salgada de frango com legumes ASSADO ACIMA DE 180º NÃO TEM PROBLEMAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Sanduíche de pão caseirinho com queijo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de laranja</li> <li>• Bolo sem açúcar (receita) ASSADO ACIMA DE 180º NÃO TEM PROBLEMAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Pão caseiro com geleia de uva sem açúcar</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Carne bovina em cubos com legumes</li> <li>• Saladas: repolho e cenoura.</li> <li>• <b>Frutas:</b> laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta</li> <li>• Carne moída ao molho</li> <li>• Couve refogada</li> <li>• Saladas: alface e tomate.</li> <li>• <b>Frutas:</b> banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• carne suína picadinha.</li> <li>• Salada de beterraba e chuchu</li> <li>• <b>Fruta:</b> manga picada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• MACARRAO DE SEMOLA SEM OVOS com peito de frango picado ao molho</li> <li>• Couve flor e tomate</li> <li>• <b>Fruta:</b> maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Íscas bovinas ao molho de tomate</li> <li>• Purê de batata.</li> <li>• Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface)</li> <li>• <b>Fruta:</b> abacaxi</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Banana</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Pêra</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ maçã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de frutas (3 frutas variadas)</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Mamão</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Maçã</li> </ul> Ou vitamina
	<b>JANTAR (16:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz carreteiro com milho e ervilha</li> <li>• Saladas: repolho e cenoura.</li> <li>• <b>Fruta:</b> laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta</li> <li>• Carne moída ao molho</li> <li>• Couve refogada</li> <li>• Saladas: alface e tomate.</li> <li>• <b>Frutas:</b> banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão preto,</li> <li>• carne suína picadinha.</li> <li>• Salada de beterraba e chuchu</li> <li>• <b>Fruta:</b> manga picada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• MACARRÃO DE SEMOLA SEM OVOS com peito de frango picado ao molho</li> <li>• Couve flor e tomate</li> <li>• <b>Fruta:</b> maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Torta salgada c/ carne e legumes</li> <li>• <b>Suco de fruta natural</b> (laranja abacaxi ou manga) ASSADO ACIMA DE 180º NÃO TEM PROBLEMAS</li> </ul>



## 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 28/03	TERÇA 29/03	QUARTA 30/03	QUINTA 31/03	SEXTA 01/04
<b>SEMANA 3</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Pão caseiro com nata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de uva integral</li> <li>Mini pizza de frango ASSADO ACIMA DE 180° NÃO TEM PROBLEMAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Sanduíche de pão caseirinho com queijo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas</li> <li>Pão de queijo (polvilho, leite, ovos, queijo) ASSADO ACIMA DE 180° NÃO TEM PROBLEMAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Pão caseiro com nata</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Picadinho de carne bovina</li> <li>Batata souté</li> <li>Salada repolho com tomate</li> <li><b>Fruta:</b> laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta com carne moída</li> <li>Refogado de couve</li> <li>Saladas de alface e tomate</li> <li><b>Fruta:</b> banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Coxa/sobrecoxa assada ou ao molho</li> <li>Refogado de abobrinha com cenoura</li> <li><b>Fruta:</b> manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Lentilha</li> <li>Macarrão DE SEMOLA SEM OVOS com molho de frango</li> <li>Saladas de beterraba e couve flor.</li> <li><b>Fruta:</b> maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão</li> <li>Escondidinho de mandioca com carne moída</li> <li>Salada colorida.</li> <li><b>Fruta:</b> abacaxi</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Banana</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas (cidreira, camomila) ou suco natural</li> <li>Mini pizza de frango ASSADO ACIMA DE 180° NÃO TEM PROBLEMAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salada de frutas (3 frutas variadas)</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Mamão</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Maçã</li> </ul> Ou vitamina
	<b>JANTAR (16:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Picadinho de carne bovina</li> <li>Batata souté</li> <li>Salada mista.</li> <li><b>Fruta:</b> manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta com carne moída</li> <li>Refogado de couve</li> <li>Saladas de alface e tomate</li> <li><b>Fruta:</b> banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risoto de frango</li> <li>Refogadinho de abobrinha com milho, ervilhas e cenoura.</li> <li>Salada de repolho</li> <li><b>Fruta:</b> laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Lentilha</li> <li>Macarrão DE SEMOLA SEM OVOS com molho de frango</li> <li>Saladas de beterraba e couve flor.</li> <li><b>Fruta:</b> maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão</li> <li>Escondidinho de mandioca com carne moída</li> <li>Salada colorida.</li> <li><b>Fruta:</b> abacaxi</li> </ul>



## 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 04/04	TERÇA 05/04	QUARTA 06/04	QUINTA 07/04	SEXTA 08/04
<b>SEMANA 4</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Pão caseiro com nata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco natural de fruta</li> <li>• Bolo de banana com uva passas sem açúcar</li> <li>• ASSADO ACIMA DE 180° NÃO TEM PROBLEMAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chá de ervas</li> <li>• Sanduíche de pão caseirinho COM QUEIJO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Pão de queijo caseiro ASSADO ACIMA DE 180° NÃO TEM PROBLEMAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Pão caseiro com queijo</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Carne bovina em cubos com legumes</li> <li>• Saladas: repolho e cenoura.</li> <li>• <b>Fruta:</b> laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta</li> <li>• Coxa/sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate</li> <li>• Couve refogada</li> <li>• Saladas: alface e tomate.</li> <li>• <b>Fruta:</b> banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Carne suína de panela</li> <li>• Salada de beterraba e chuchu</li> <li>• <b>Fruta:</b> manga fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz de forno com carne moída</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Couve flor e tomate</li> <li>• <b>Fruta:</b> maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Íscas bovinas</li> <li>• Purê de batata.</li> <li>• Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, beterraba)</li> <li>• <b>Fruta:</b> abacaxi</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Banana</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Pêra</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de frutas (3 frutas variadas)</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Mamão</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Maçã</li> </ul> Ou vitamina
	<b>JANTAR (16:00)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz carreteiro com milho e ervilha</li> <li>• Saladas: repolho e cenoura.</li> <li>• <b>Fruta:</b> abacaxi e manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta com frango ao molho</li> <li>• Picadinho de legumes.</li> <li>• Saladas: alface e tomate.</li> <li>• <b>Fruta:</b> banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão preto,</li> <li>• Carne suína de panela</li> <li>• Salada de beterraba e chuchu</li> <li>• <b>Fruta:</b> laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz de forno cremoso (<b>receita</b>)</li> <li>• carne moída</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Couve flor e tomate</li> <li>• <b>Fruta:</b> maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Torta salgada c/ carne e legumes</li> <li>• <b>Suco de fruta</b> natural (laranja abacaxi ou manga)</li> </ul> ASSADO ACIMA DE 180° NÃO TEM PROBLEMAS