



## 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

| HORARIOS        |                            | SEGUNDA<br>14/03   | TERÇA<br>15/03   | QUARTA<br>16/03  | QUINTA<br>17/03  | SEXTA<br>18/03   |
|-----------------|----------------------------|--|--|--|--|--|
| <b>SEMANA 1</b> | <b>DESJEJUM<br/>(8:00)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Pão caseiro</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Bolo sem açúcar (receitas) SEM LEITE</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, AGUA OU LEITE DE SOJA , ovos, queijo, óleo)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Pão caseiro com GELEIA DE FRUTAS</li> </ul>   |
|                 | <b>ALMOÇO<br/>(10:45)</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Picadinho de carne bovina</li> <li>• PURE DE BATATA COM LEITE DE SOJA</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>• PANQUECA COM LEITE DE SOJA 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<br/>(14:00)</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Banana</li> </ul> <p>Ou vitamina de leite DE SOJA c/ fruta</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Mamão</li> </ul> <p>Ou vitamina de leite DE SOJA 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 DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Mamão</li> </ul> <p>Ou vitamina de leite c/ fruta</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Maçã</li> </ul> <p>Ou vitamina de leite c/ fruta</p>  |
|                 | <b>JANTAR<br/>(16:00)</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Picadinho de carne bovina</li> <li>• PURE DE BATATA COM LEITE DE SOJA</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>• PANQUECA COM LEITE DE SOJA (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<br>21/03  | TERÇA<br>22/03  | QUARTA<br>23/03  | QUINTA<br>24/03   | SEXTA<br>25/03  |
|-----------------|----------------------------|---|---|--|---|---|
| <b>SEMANA 2</b> | <b>DESJEJUM<br/>(8:00)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Pão caseiro</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chá de ervas</li> <li>• Torta salgada SEM LEITE OU COM LEITE DE SOJA de frango com legumes</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</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) COM LEITE DE SOJA</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Pão caseiro com geleia de uva sem açúcar</li> </ul>  |
|                 | <b>ALMOÇO<br/>(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>• Macarronada caseira 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 COM LEITE DE SOJA</li> <li>• Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface)</li> <li>• <b>Fruta:</b> abacaxi</li> </ul> |
|                 | <b>LANCHE<br/>(14:00)</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Banana</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Pêra</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de frutas (3 frutas variadas)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Mamão</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Maçã</li> </ul>  |
|                 | <b>JANTAR<br/>(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>• Macarronada caseira 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 COM LEITE DE SOJA c/ carne e legumes</li> <li>• <b>Suco de fruta natural</b> (laranja abacaxi ou manga)</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<br>28/03   | TERÇA<br>29/03   | QUARTA<br>30/03  | QUINTA<br>31/03  | SEXTA<br>01/04   |
|-----------------|----------------------------|--|--|--|--|--|
| <b>SEMANA 3</b> | <b>DESJEJUM<br/>(8:00)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Pão caseiro</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de uva integral</li> <li>• Mini pizza de frango SEM LEITE NA MASSA</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Sanduíche de pão caseirinho com</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cha de ervas</li> <li>• Pão de queijo (polvilho, AGUA OU LEITE SOJA, ovos, queijo)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Pão caseiro com GELEIA de frutas SEM AÇUCAR</li> </ul>  |
|                 | <b>ALMOÇO<br/>(10:45)</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Picadinho de carne bovina</li> <li>• Batata soubé</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 gravatinha 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<br/>(14:00)</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</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 (MASSA SEM LEITE)</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de frutas (3 frutas variadas) Ou vitamina do leite c/ fruta</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Mamão</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Maçã</li> </ul> Ou vitamina   |
|                 | <b>JANTAR<br/>(16:00)</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Picadinho de carne bovina</li> <li>• Batata soubé</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 gravatinha 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<br>04/04   | TERÇA<br>05/04  | QUARTA<br>06/04   | QUINTA<br>07/04   | SEXTA<br>08/04  |
|-----------------|---|--|---|---|---|---|
| <b>SEMANA 4</b> | <b>DESJEJUM<br/>(8:00)</b><br><br>Alunos da manhã | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</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 E LEITE DE SOJA</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chá de ervas</li> <li>• Sanduíche de pão caseirinho com omelete</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Pão de queijo (sem leite ou com leite de soja) caseiro</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Pão caseiro</li> </ul>   |
|                 | <b>ALMOÇO<br/>(10:45)</b><br><br>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>• BATATA.</li> <li>• Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, beterraba)</li> <li>• <b>Fruta:</b> abacaxi</li> </ul> |
|                 | <b>LANCHE<br/>(14:00)</b><br><br>Alunos da tarde  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Banana</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</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 DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Mamão</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA OU NEOCATE</li> <li>• Maçã</li> </ul> Ou vitamina  |
|                 | <b>JANTAR<br/>(16:00)</b><br><br>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(SEM LEITE OU COM LEITE DE SOJA) c/ carne e legumes</li> <li>• <b>Suco de fruta</b> natural (laranja abacaxi ou manga)</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**