

# Cardápio



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

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



## 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

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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas</li> <li>Sanduíche de pão caseirinho com nata</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>	<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>Panqueca 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> Ou vitamina de leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Mamão</li> </ul> Ou vitamina de leite c/ fruta	<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> Ou vitamina de leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Maçã</li> </ul> Ou vitamina de leite c/ fruta
	<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>Panqueca 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>

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 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</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)</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>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.</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>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 c/ carne e legumes</li> <li><b>Suco de fruta natural</b> (laranja abacaxi ou manga)</li> </ul>

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	441	65,4	20	12,2	24,8	45	127	2,2
Tarde: Lanche e jantar	372	66,3	15,1	6,9	1,4	72,6	70,1	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 04/04	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> </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</li> <li>Pão de queijo caseiro</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>

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