



## 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 8 – PERÍODO DE 11/04 à 06/05/2022 – INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

HORÁRIOS		SEGUNDA 11/04	TERÇA 12/04	QUARTA 13/04	QUINTA 14/04	SEXTA 15/04 FERIADO
<b>SEMANA 1</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU DE SOJA</li> <li>Pão caseiro com nata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>suco natural</li> <li>Pão de queijo (polvilho, leite ZERO LACTOSE OU SOJA , ovos, queijo, óleo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU SOJA</li> <li>Sanduíche de pão caseirinho com queijo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas</li> <li>Mini pizza SEM LEITE de legumes e queijo</li> <li>Copinho de salada de frutas decorado (<b>SUGESTÃO-OPCIONAL</b>)</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 (USAR LEITE ZERO LACTOSE)</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>	
	<b>LANCHE (14:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU SOJA</li> <li>Banana</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO ALCTOSE OU SOJA</li> <li>Mamão</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU SOJA</li> <li>Melão</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas</li> <li>Mini pizza SEM LEITE de legumes e queijo</li> <li>Copinho de salada de frutas decorado (<b>SUGESTÃO-OPCIONAL</b>)</li> </ul>	
	<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 (USAR LEITE ZERO LACTOSE)</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 E USAR ELITE ZAERO LACTOSE OU SOJA) de carne moída</li> <li>Saladas de beterraba e couve flor.</li> <li><b>Fruta:</b> melancia</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 18/04	TERÇA 19/04	QUARTA 20/04	QUINTA 21/04 FERIADO	SEXTA 22/04 FERIADO
<b>SEMANA 2</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite ZERO LACTOSE</li> <li>• Pão caseiro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chá de camomila ou suco natural</li> <li>• Torta salgada (COM LEITE ZERO LACTOSE OU SOJA de frango com legumes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chá de erva doce ou suco natural</li> <li>• Sanduíche de pão caseirinho</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>		
	<b>LANCHE (14:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite ZERO LACTOSE OU SOJA</li> <li>• Banana</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite ZERO LACTOSE OU SOJA</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		
	<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>		



## 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 25/04	TERÇA 26/04	QUARTA 27/04	QUINTA 28/04	SEXTA 29/04
<b>SEMANA 3</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU SOJA</li> <li>Pão caseiro com nata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de uva integral</li> <li>Mini pizza (MASSA SEM LEITE) de frango</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>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Pão de queijo (polvilho, leite, ovos, queijo, óleo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Pão caseiro com geleia de morango sem açúcar</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>Macarronada caseira 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 ZERO LACTOSE OU SOJA</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 (MASSA SEM LEITE) de frango</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 ZERO LACTOSE OU SOJA</li> <li>Mamão</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU SOJA</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>Macarronada caseira 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 02/05	TERÇA 03/05	QUARTA 04/05	QUINTA 05/05	SEXTA 06/05
<b>SEMANA 4</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU SOJA</li> <li>Pão caseiro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira)</li> <li>Bolo de banana com uva passas sem açúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU SOJA</li> <li>Sanduíche de pão caseirinho com queijo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco natural de frutas</li> <li>Pão de queijo COM LEITE ZERO LACTOSE E OU SOJA caseiro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ZERO LACTOSE OU SOJA</li> <li>Pão caseiro com doce caseiro de frutas sem açúcar</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/sobrecostas 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. COM LEITE ZERO LACTOSE</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 ZERO LACTOSE OU SOJA</li> <li>Banana</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU SOJA</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 ZERO LACTOSE OU SOJA</li> <li>Mamão</li> </ul> Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU SOJA</li> <li>Maçã</li> </ul> Ou vitamina
	<b>JANTAR (16:00)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de carne bovina com arroz e legumes</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 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>Torta salgada (COM LEITE ZERO LACTOSE ) c/ carne e legumes</li> <li>Chá de ervas</li> </ul>