



**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

CMEIS MUNICIPAIS



**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 11 – PERÍODO DE 04/07 à 29/07/2022 SENDO FÉRIAS ESCOLARES DE 11/07 A 22/07/2022**

| HORÁRIOS        |                            | SEGUNDA<br>04/07  | TERÇA<br>05/07   | QUARTA<br>06/07  | QUINTA<br>07/07   | SEXTA<br>08/07   |
|-----------------|----------------------------|---|--|--|---|--|
| <b>SEMANA 1</b> | <b>DESJEJUM<br/>(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 camomila</li> <li>Bolo sem açúcar (receitas)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de erva doce</li> <li>Sanduíche de pão caseirinho com omelete</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Pão de queijo (polvilho, leite, ovos, queijo, óleo)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Pão caseiro geleia de morango sem açúcar</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>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 couve flor.</li> <li><b>Fruta:</b> melão</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: repolho</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</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<br/>(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>Sopa de arroz com frango e legumes</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 couve flor.</li> <li><b>Fruta:</b> melão</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 repolho</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<br>(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<br>25/07  | TERÇA<br>26/07  | QUARTA<br>27/07  | QUINTA<br>28/07  | SEXTA<br>29/07   |
|-----------------|----------------------------|---|---|--|--|--|
| <b>SEMANA 2</b> | <b>DESJEJUM<br/>(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 camomila</li> <li>Torta salgada de frango com legumes</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de erva</li> <li>Sanduíche de pão caseirinho com queijo</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</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<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 com morango</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>carne suína picadinha.</li> <li>Salada mista</li> <li><b>Fruta:</b> manga picada</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Macarronada parafuso 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<br/>(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<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 com morango</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto,</li> <li>carne suína picadinha.</li> <li>Salada mista</li> <li><b>Fruta:</b> manga picada</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Macarronada parafuso 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       |