



CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS (BERÇÁRIO II, MATERNAL I e MATERNAL II)

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

## CMEIS MUNICIPAIS

### CARDÁPIO FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS



FIXAR TODOS OS CARDÁPIOS EM LOCAL VISÍVEL PARA ALUNOS, PROFESSORES E COMUNIDADE ESCOLAR. DISPONÍVEL TAMBÉM NO PORTAL DA TRANSPARÊNCIA DO MUNICÍPIO

OBS: Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pelas nutricionistas, se e quando houver necessidade.

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**  
**FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS (BERÇÁRIO II, MATERNAL I e MATERNAL II)**

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

**REMESSA 02 – PERÍODO DE 29/08 à 23/09/2022 - LICITAÇÃO -2022/2023**

HORÁRIOS		SEGUNDA 29/08	TERÇA 30/08	QUARTA 31/08	QUINTA 01/09	SEXTA 02/09
<b>SEMANA 1</b>	<b>DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira ou erva doce).</li> <li>Pão caseiro com nata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira).</li> <li>Sanduíche de pão caseirinho com queijo mussarela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>Omelete fantasia (ovos, cenoura, brócolis, pimentão, tomate, cheiro verde).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Mamão (ou outra fruta conforme disponibilidade).</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45] Alunos da manhã</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Carne bovina picada em cubos refogada com temperos</li> <li>Purê de batatas</li> <li>Salada repolho com cenoura ralada</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 ou repolho</li> <li>Saladas de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Farofa de biju com carne moída e legumes</li> <li>Salada de cenoura e chuchu cozidos</li> <li><b>Fruta:</b> manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentilha ou feijão</li> <li>Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa).</li> <li>Saladas de beterraba e couve flor (temperar separadamente)</li> <li><b>Fruta:</b> abacaxi em fatias ou picadinho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Coxa/sobrecoxa de frango assada</li> <li>Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, alface)</li> <li>Refogado de cabotiá .</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00) Alunos da tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Banana</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Pêra</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Salada de frutas</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Mamão</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00) Alunos da tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Picadinho de carne bovina em cubos refogada com temperos</li> <li>Purê de batatas</li> <li>Salada repolho com cenoura ralada</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 ou repolho</li> <li>Saladas de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz Branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Farofa de biju com carne moída e legumes</li> <li>Salada de cenoura e chuchu cozidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentilha ou feijão</li> <li>Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa)</li> <li>Saladas de beterraba e couve flor (temperar separadamente)</li> <li><b>Fruta:</b> abacaxi em fatias ou picadinho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pão caseiro</li> <li>Carne moída ao molho de tomate com temperos e cheiro verde.</li> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira).</li> </ul>



## CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

**FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS (BERÇÁRIO II, MATERNAL I e MATERNAL II)**

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

HORÁRIOS		SEGUNDA 05/09	TERÇA 06/09	QUARTA 07/09	QUINTA 08/09	SEXTA 09/09
<b>SEMANA 2</b>	<b>DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>• Pão caseiro com nata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite puro</li> <li>• Banana</li> </ul>	<b>FERIADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>• Pão de queijo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite puro</li> <li>• Frutas picadas (3 frutas diferentes)</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Carne bovina em cubos de panela com legumes</li> <li>• Batata doce fatiada assada com temperos</li> <li>• Saladas: repolho e cenoura ralados</li> <li>• <b>Frutas:</b> laranja fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta</li> <li>• Carne suína refogada com temperos</li> <li>• Couve ou repolho refogado</li> <li>• Saladas: alface e tomate.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho de tomate</li> <li>• Salada de brócolis e cenoura cozidos</li> <li>• <b>Fruta:</b> melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Coxa e sobrecoxa assada</li> <li>• Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, alface).</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00) Alunos da tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite</li> <li>• Pêra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melancia</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite puro</li> <li>• Banana</li> <li>• Ou vitamina de leite com frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salada de frutas</li> <li>• (3 frutas variadas)</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00) Alunos da tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Carne bovina (cubos) de panela</li> <li>• Batata doce fatiada assada com temperos</li> <li>• Saladas: repolho e cenoura ralados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta</li> <li>• Carne suína refogada com temperos</li> <li>• Couve ou repolho refogado</li> <li>• Saladas: alface e tomate.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho de tomate</li> <li>• Salada de brócolis e cenoura cozidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de laranja sem açúcar</li> <li>• Sanduíche de pão caseiro com ovos mexidos</li> </ul> <p>Pode acrescentar salada no meio do pão e montar um sanduíche (tomate, cenoura ralada, alface picadinha)</p>



**CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ**  
**FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS (BERÇÁRIO II, MATERNAL I e MATERNAL II)**

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

HORÁRIOS		SEGUNDA 12/09	TERÇA 13/09	QUARTA 14/09	QUINTA 15/09	SEXTA 16/09
<b>SEMANA 3</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>Pão caseiro com queijo mussarela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>Pão caseirinho com nata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>Mini pizza de legumes ou carne (moída ou frango) com queijo e orégano (massa caseira sem açúcar).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Mamão (ou outra fruta conforme disponibilidade)</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Picadinho de carne bovina em cubos refogado com temperos</li> <li>Purê de batata</li> <li>Salada repolho com tomate</li> <li><b>Fruta:</b> laranja em fatias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Carne moída ao molho de tomate com milho e ervilha.</li> <li>Refogado de couve ou repolho</li> <li>Saladas de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Escondidinho de mandioca com carne moída</li> <li>Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface).</li> <li><b>Fruta:</b> mamão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentilha ou feijão</li> <li>Macarrão gravatinha com molho de frango</li> <li>Saladas de beterraba e couve flor (temperar separadamente).</li> <li><b>Fruta:</b> abacaxi em fatias ou picadinho.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Coxa/sobrecoxa de frango assada</li> <li>Refogado de abobrinha com cenoura</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Maçã</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Banana</li> <li>Ou vitamina de frutas com leite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Mamão</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salada de frutas ou frutas picadas individualmente (oferecer 3 frutas diferentes)</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Picadinho de carne bovina refogada com temperos</li> <li>Purê de batata</li> <li>Salada de alface com tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Carne moída ao molho de tomate com milho e ervilha</li> <li>Refogado de couve</li> <li>Saladas de repolho e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Escondidinho de mandioca com carne moída</li> <li>Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentilha ou feijão</li> <li>Macarrão gravatinha com molho de frango</li> <li>Saladas de beterraba e couve flor (temperar separadamente).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de uva integral sem açúcar</li> <li>Mini pizza de legumes ou carne (moída ou frango) com queijo e orégano (massa caseira sem açúcar).</li> </ul>



## CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

### FAIXA ETÁRIA: 1 A 4 ANOS (BERÇÁRIO II, MATERNAL I e MATERNAL II)

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

HORÁRIOS		SEGUNDA 19/09	TERÇA 20/09	QUARTA 21/09	QUINTA 22/09	SEXTA 23/09
<b>SEMANA 4</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Pão caseiro com nata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Mamão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce).</li> <li>Pão caseirinho</li> <li>Ovos mexidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolo de aveia sem açúcar, com cacau, banana e uvas passas.</li> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Banana caturra</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Arroz branco</li> <li>Picadinho de carne bovina em cubos refogada com temperos</li> <li>Salada repolho com tomate</li> <li><b>Fruta:</b> laranja em fatias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Coxa/sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate</li> <li>Couve ou repolho refogado</li> <li>Saladas: alface e tomate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Salada de beterraba e chuchu</li> <li><b>Fruta:</b> maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Batata soute</li> <li>Coxa e sobrecoxa de frango assada</li> <li>Refogado de abobrinha com cenoura</li> <li>Manga fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz de forno com carne moída</li> <li>Feijão preto</li> <li>Salada de couve flor e tomate.</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Manga fatiada</li> <li>Ou vitamina de leite c/fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>banana</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Bolo de aveia sem açúcar, com cacau, banana e uvas passas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salada de frutas ou frutas picadas separadamente (oferecer 3 frutas diferentes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Pera</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Picadinho de carne bovina</li> <li>Batata soute</li> <li>Salada repolho com tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta com frango ao molho</li> <li>Picadinho de legumes.</li> <li>couve ou repolho refogado</li> <li>Saladas: alface e tomate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Salada de beterraba e chuchu</li> <li><b>Fruta:</b> laranja em fatias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Batata soute</li> <li>Coxa e sobrecoxa de frango assada</li> <li>Refogado de abobrinha com cenoura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de camomila</li> <li>Torta salgada de carne moída</li> </ul>

Caboitiá, 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

**OBS:** Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pelas nutricionistas, se e quando houver necessidade. Frutas e hortaliças poderão ter inversão de dia ofertado devido a ponto de maturação, mas terão a oferta na semana.

Emanoli M. Moreira

Simone R. B. Brandini

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Semana 01 manhã	347,8	51,3	16,1	9,8	28,3	51	164,9	1,9
Semana 01 tarde	307,9	46,8	13,9	8,5	30,3	52,9	170,1	1,6
Semana 02 manhã	332,1	49,6	14,6	9,4	22,9	42,9	121,2	1,4
Semana 02 Tarde	301,1	47,1	13,3	7,8	23,3	51,4	144,4	1,2
Semana 03 manhã	330,4	51,6	15,1	8,1	19,2	64,2	126,3	1,7
Semana 03 tarde	302,6	47	13,7	7,7	23,8	50,7	140,4	1,6
Semana 04 manhã	334,1	48,9	15,1	9,7	24,8	45,5	121,8	1,7
Semana 04 tarde	305,8	42,8	13,8	9,8	27,1	35,1	140,9	1,5
Referências 20% das Necessidades diárias	304	42-49	8-11	8-12	63	4	150	1