



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**

**INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

HORÁRIOS		SEGUNDA 29/08	TERÇA 30/08	QUARTA 31/08	QUINTA 01/08	SEXTA 02/08
<b>SEMANA 1</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>Pão caseiro com doce de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Pão caseirinho com doce de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce, cidreira)</li> <li>Omelete fantasia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Mamão</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Picadinho de carne bovina refogado com legumes</li> <li>Purê de batatas com leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</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</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 fatiada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentilha ou feijão</li> <li>Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa) usar leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA na massa</li> <li>Saladas de beterraba e couve flor (temperar separadamente)</li> <li><b>Fruta:</b> abacaxi picadinho ou fatias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Coxa/sobrecosta de frango assada</li> <li>Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, alface).</li> <li>Refogado de: cabotiá .</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Banana</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Pêra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Salada de frutas ou frutas picadas (3 opções diferentes)</li> <li>Ou vitamina de frutas com leite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Mamão</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Picadinho de carne bovina refogada com temperos</li> <li>Purê de batatas com leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</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 legumes e carne moída</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) usar leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA na massa</li> <li>Saladas de beterraba e couve flor (temperar separadamente)</li> <li><b>Fruta:</b> abacaxi picadinho ou fatias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pão caseiro</li> <li>Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos.</li> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce, 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 <b>FERIADO</b>	QUINTA 01/09	SEXTA 02/09
<b>SEMANA 2</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce, cidreira).</li> <li>Pão caseiro com doce de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Banana</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira, erva doce)</li> <li>Pão de queijo SEM QUEIJO com leite zero lactose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>salada de frutas ou Frutas picadas (3 opções).</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Carne bovina (cubos) de panela refogada com temperos</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>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 (alface, tomate, cenoura, repolho)</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Pêra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melancia</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salada de frutas ou frutas picadas (3 frutas variadas)</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Carne bovina (cubos) de panela refogada com temperos</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 cenoura e brócolis cozidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pão caseiro com ovos mexidos</li> <li>Suco de laranja sem açúcar</li> <li>Salada colorida bem picadinha para colocar no meio do pão junto com os ovos (alface, cenoura ralada, tomate).</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 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, cidreira, erva doce)</li> <li>Pão caseiro com DOCE DE FRUTAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira, erva doce)</li> <li>Pão caseirinho com DOCE DE FRUTAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas</li> <li>Mini pizza caseira sem açúcar e sem leite na massa, com recheio de legumes ou carne moída, sem queijo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU DE SOJA</li> <li>Mamão ou outra fruta disponível</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 refogada com temperos</li> <li>Purê de batata FAZER COM LEITE ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Salada repolho com tomate</li> <li><b>Fruta:</b> laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Carne moída ao molho de tomate com milho, ervilha e temperos.</li> <li>Refogado de couve ou repolho</li> <li>Saladas de alface e tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Escondidinho de mandioca com carne moída</li> <li>Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Coxa/sobrecoxa 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 ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Maçã</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>LEITE ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Banana ou vitamina de leite com frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE 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 LEITE DE SOJA</li> <li>Melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salada de frutas ou frutas picadas separadamente (3 frutas variadas)</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 em cubos refogada com temperos</li> <li>Purê de batata usar leite zero lactose</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, milho, ervilha e temperos.</li> <li>Refogado de couve ou repolho</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,</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>Massa de mini pizza caseira sem açúcar e sem leite</li> <li>Recheio de legumes ou carne moída ao molho, sem queijo.</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
SEMANA 4	<b>DESJEJUM (8:00)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Pão caseiro com DOCE DE FRUTAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Mamão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce, cidreira)</li> <li>Ovos mexidos</li> <li>Pedacinhos de pão caseirinho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolo de cacau sem açúcar com aveia, banana e uvas passas.</li> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira, erva doce)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Banana</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão carioca</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 branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Carne suína de panela picadinha refogada com temperos</li> <li>Salada de beterraba e chuchu</li> <li><b>Fruta:</b> maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Batata soubé</li> <li>Coxa e sobrecoxa 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 e legumes</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 ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Manga fatiada</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Bolo de cacau sem açúcar com aveia, banana e uvas passas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salada de frutas ou frutas picadas (oferecer 3 opções diferentes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE OU LEITE DE SOJA</li> <li>Pêra</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz Branco</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Picadinho de carne bovina em cubos com temperos</li> <li>Batata soubé</li> <li>Salada repolho com tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta</li> <li>Frango 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 branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Carne suína de panela refogada com temperos</li> <li>Salada de beterraba com chuchu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Batata soubé</li> <li>Coxa e sobrecoxa de frango assada</li> <li>Refogado de abobrinha com cenoura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Torta salgada de carne moída e legumes LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA</li> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce, cidreira).</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

**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.

Emmanueli M. Moreira      Simone R. B. Brandini