



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 04 – PERÍODO DE 24/10 à 18/11/2022 - CARDÁPIO APLV

HORÁRIOS		SEGUNDA 24/10	TERÇA 25/10	QUARTA 26/10	QUINTA 27/10	SEXTA 28/10
SEMANA 1	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira ou erva doce). Pão caseiro com DOCE DE FRUTAS 	<ul style="list-style-type: none"> Leite de soja OU NAN soja ou MILNUTRI soja Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira). Pão caseirinho com DOCE DE FRUTAS 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) Pão de queijo (fazer sem queijo na massa e usar o leite de soja). 	<ul style="list-style-type: none"> Leite de soja ou MILNUTRI soja ou NAN soja Mamão e outra fruta conforme disponibilidade.
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão carioca Carne bovina picada em cubos refogada com temperos Batatas amassadas Salada repolho com cenoura ralada Fruta: laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Coxa de frango picado ao molho de tomate Refogado de couve ou repolho Saladas de alface e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão preto Farofa de biju com carne moída e legumes Salada de cenoura e chuchu cozidos Fruta: manga e pera 	<ul style="list-style-type: none"> Lentilha Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa e usar LEITE DE SOJA). Saladas de beterraba, chuchu e couve flor (temperar separadamente) Fruta: abacaxi em fatias ou picadinho 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão preto Coxa/sobrecoxa de frango assada Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, alface) Refogado de cabotiá .
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja Melão 	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja Banana Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja Manga e Pêra Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja Salada de frutas Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja Mamão Ou vitamina de leite c/ fruta
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Picadinho de carne bovina em cubos refogada com temperos Batatas amassadas Salada repolho com cenoura ralada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Coxa de frango picado ao molho de tomate Refogado de couve ou repolho Saladas de alface e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Branco Feijão preto Farofa de biju com carne moída e legumes Salada de cenoura e chuchu cozidos 	<ul style="list-style-type: none"> Lentilha Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa e USAR LEITE DE SOJA) Saladas de beterraba, chuchu e couve flor (temperar separadamente) Fruta: abacaxi em fatias ou picadinho 	<ul style="list-style-type: none"> Pão caseiro Carne moída ao molho de tomate com temperos e cheiro verde. Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira).



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 31/10	TERÇA 01/11	QUARTA 02/11	QUINTA 03/11	SEXTA 04/11
SEMANA 2	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) Pão caseiro com doce de frutas sem açúcar (uva ou laranja com mamão) 	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja Banana e pêra 	FERIADO	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) Crepioca (ovos, farinha de tapioca e sal. Fazer a massinha enrolar em canudinho e entregar ao aluno). 	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja Frutas picadas (manga , melão, mamão)
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão preto Carne bovina em cubos de panela com legumes Batata doce fatiada assada com temperos Saladas: repolho e cenoura ralados Frutas: laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta ou Quirerinha Carne suína refogada com temperos Couve ou repolho refogado Saladas: alface e tomate. 		<ul style="list-style-type: none"> Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho de tomate Salada de brócolis e cenoura cozidos Fruta: melancia 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, alface).
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja Pêra 	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja Banana 		<ul style="list-style-type: none"> Melancia 	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja Frutas picadas (manga , melão, mamão)
	JANTAR (16:0) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Carne bovina (cubos) de panela Batata doce fatiada assada com temperos Saladas: repolho e cenoura ralados e beterraba cozida 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta ou Quirerinha Carne suína refogada Couve ou repolho refogado Saladas: alface e tomate. 		<ul style="list-style-type: none"> Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho de tomate Salada de brócolis e cenoura cozidos 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de laranja sem açúcar Sanduíche de pão caseiro com ovos mexidos <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 07/11	TERÇA 08/11	QUARTA 09/11	QUINTA 10/11	SEXTA 11/11
SEMANA 3	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) Pão caseiro com DOCE DE FRUTAS 	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja Banana e maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) Pão caseirinho com DOCE DE FRUTAS 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) Mini pizza de legumes ou carne (moída ou frango) orégano, SEM QUEIJO (massa caseira sem açúcar E SEM LEITE). 	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja Mamão e pera (ou outra fruta conforme disponibilidade)
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão carioca Picadinho de carne bovina em cubos refogado com temperos BATATAS AMASSADAS Salada repolho com tomate Fruta: laranja em fatias 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Carne moída ao molho de tomate com milho e ervilha. Refogado de couve ou repolho Saladas de alface e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão preto Escondidinho de mandioca com carne moída SEM LEITE NA MASSA Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface). Fruta: manga 	<ul style="list-style-type: none"> Lentilha Macarrão gravatinha com molho de frango Saladas de beterraba e couve flor (temperar separadamente). Fruta: abacaxi em fatias ou picadinho. 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão preto Coxa/sobrecoxa de frango assada Refogado de abobrinha com cenoura
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja Maçã e laranja 	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja Banana Ou vitamina de frutas com leite 	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja Manga Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja Melão 	<ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas ou Mamão e pera
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão carioca Picadinho de carne bovina refogada com temperos BATATAS AMASSADAS Salada de alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Carne moída ao molho de tomate com milho e ervilha Refogado de couve Saladas de repolho e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão preto Escondidinho de mandioca com carne moída NÃO USAR LEITE NA MASSA Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface). 	<ul style="list-style-type: none"> Lentilha Macarrão gravatinha com molho de frango Saladas de beterraba e couve flor (temperar separadamente). 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de uva integral sem açúcar Mini pizza de legumes ou carne (moída ou frango) com queijo e orégano (massa caseira sem açúcar).



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 14/11	TERÇA 15/11	QUARTA 16/11	QUINTA 17/11	SEXTA 18/11
SEMANA 4	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	FERIADO	FERIADO	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce). • Pão caseirinho • Ovos mexidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolo de aveia sem açúcar, com cacau, banana e uvas passas. • Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce). 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja • Banana e maçã
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã			<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão preto • Carne suína temperada e assada • Salada de beterraba e chuchu • Fruta: laranja em fatias 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Batata soute • Coxa e sobrecoxa de frango assada • Refogado de abobrinha com cenoura • Salada mista • Manga fatiada e abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz de forno com carne moída • Feijão preto • Salada de couve flor e tomate.
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde			<ul style="list-style-type: none"> • Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja • Bolo de aveia sem açúcar, com cacau, banana e uvas passas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salada de frutas ou frutas picadas separadamente (manga, abacaxi e banana) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite DE SOJA ou MILNUTRI soja ou NAN soja • Banana e maçã
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde			<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão preto • Carne suína temperada e assada • Salada de beterraba e chuchu • Fruta: laranja em fatias 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Batata soute • Coxa e sobrecoxa de frango assada • Refogado de abobrinha com cenoura • Salada mista 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de uva integral • Torta salgada de carne moída com legumes

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.

Emaneli 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)
<i>Semana 01 manhã</i>	347,8	51,3	16,1	9,8	28,3	51	164,9	1,9
<i>Semana 01 tarde</i>	307,9	46,8	13,9	8,5	30,3	52,9	170,1	1,6
<i>Semana 02 manhã</i>	332,1	49,6	14,6	9,4	22,9	42,9	121,2	1,4



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

<i>Semana 02 Tarde</i>	<i>301,1</i>	<i>47,1</i>	<i>13,3</i>	<i>7,8</i>	<i>23,3</i>	<i>51,4</i>	<i>144,4</i>	<i>1,2</i>
<i>Semana 03 manhã</i>	<i>330,4</i>	<i>51,6</i>	<i>15,1</i>	<i>8,1</i>	<i>19,2</i>	<i>64,2</i>	<i>126,3</i>	<i>1,7</i>
<i>Semana 03 tarde</i>	<i>302,6</i>	<i>47</i>	<i>13,7</i>	<i>7,7</i>	<i>23,8</i>	<i>50,7</i>	<i>140,4</i>	<i>1,6</i>
<i>Semana 04 manhã</i>	<i>334,1</i>	<i>48,9</i>	<i>15,1</i>	<i>9,7</i>	<i>24,8</i>	<i>45,5</i>	<i>121,8</i>	<i>1,7</i>
<i>Semana 04 tarde</i>	<i>305,8</i>	<i>42,8</i>	<i>13,8</i>	<i>9,8</i>	<i>27,1</i>	<i>35,1</i>	<i>140,9</i>	<i>1,5</i>
<i>Referências 20% das Necessidades diárias</i>	<i>304</i>	<i>42-49</i>	<i>8-11</i>	<i>8-12</i>	<i>63</i>	<i>4</i>	<i>150</i>	<i>1</i>