



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 INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

HORÁRIOS		SEGUNDA 24/10	TERÇA 25/10	QUARTA 26/10	QUINTA 27/10	SEXTA 28/10
<b>SEMANA 1</b>	<b>DESJEJUM</b> (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira ou erva doce).</li> <li>Pão caseiro com DOCE DE FRUTAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</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 DOCE DE FRUTAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>Pão de queijo SEM QUEIJO E COM LEITE ZERO LACTOSE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Mamão e outra fruta conforme disponibilidade.</li> </ul>
	<b>ALMOÇO</b> (10:45) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Feijão carioca</li> <li>Carne bovina picada em cubos refogada com temperos</li> <li>Purê de batatas COM LEITE ZERO LACTOSE</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 e pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentilha</li> <li>Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa e usar LEITE ZERO LACTOSE).</li> <li>Saladas de beterraba, chuchu 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</b> (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite zero lactose</li> <li>Melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite zero lactose</li> <li>Banana</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite zero lactose</li> <li>Manga e Pêra</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite zero lactose</li> <li>Salada de frutas</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite zero lactose</li> <li>Mamão</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>
	<b>JANTAR</b> (16:00) 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 batatas com LEITE ZERO LACTOSE</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</li> <li>Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa E USAR LEITE ZERO LACTOSE)</li> <li>Saladas de beterraba, chuchu 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 31/10	TERÇA 01/11	QUARTA 02/11	QUINTA 03/11	SEXTA 04/11
<b>SEMANA 2</b>	<b>DESJEJUM</b> (8:00) 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 doce de frutas sem açúcar (uva ou laranja com mamão)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Banana e pêra</li> </ul>	<b>FERIADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>Crepioça ( ovos, farinha de tapioca e sal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Frutas picadas (manga , melão, mamão)</li> </ul>
	<b>ALMOÇO</b> (10:45) Alunos da manhã	<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 ou Quirerinha</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</b> (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Pêra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Banana</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Frutas picadas (manga , melão, mamão)</li> </ul>
	<b>JANTAR</b> (16:0) Alunos da tarde	<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 e beterraba cozida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polenta ou Quirerinha</li> <li>Carne suína refogada</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 07/11	TERÇA 08/11	QUARTA 09/11	QUINTA 10/11	SEXTA 11/11
<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 DOCE DE FRUTAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Banana e maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</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 ou cidreira)</li> <li>Mini pizza de legumes ou carne (moída ou frango) orégano SEM QUEIJO (massa caseira sem açúcar E SEM LEITE).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Mamão e pera (ou outra fruta conforme disponibilidade)</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 refogado com temperos</li> <li>Purê de batata COM LEITE ZERO LACTOSE</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> manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentilha</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 ZERO LACTOSE</li> <li>Maçã e laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Banana</li> <li>Ou vitamina de frutas com leite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Manga</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite ZERO LACTOSE</li> <li>Melão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salada de frutas ou Mamão e pera</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 refogada com temperos</li> <li>Purê de batata COM 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 com milho e ervilha</li> <li>Refogado de couve e 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, cenoura e alface).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentilha</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 14/11	TERÇA 15/11	QUARTA 16/11	QUINTA 17/11	SEXTA 18/11
<b>SEMANA 4</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>  Alunos da manhã	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<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 <b>COM LEITE ZERO LACTOSE</b></li> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite <b>ZERO LACTOSE</b></li> <li>Banana e maçã</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 suína temperada e assada</li> <li>Salada de beterraba e chuchu</li> <li><b>Fruta:</b> laranja em fatias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Batata soute</li> <li>Coxa e sobrecoxa de frango assada</li> <li>Refogado de abobrinha com cenoura</li> <li>Salada mista</li> <li>Manga fatiada e abacaxi</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 <b>ZERO LACTOSE</b></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 (manga, abacaxi e banana)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite <b>ZERO LACTOSE</b></li> <li>Banana e maçã</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00)</b>  Alunos da tarde			<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz</li> <li>Feijão preto</li> <li>Carne suína temperada e assada</li> <li>Salada de beterraba e chuchu</li> <li><b>Fruta:</b> laranja em fatias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz branco</li> <li>Batata soute</li> <li>Coxa e sobrecoxa de frango assada</li> <li>Refogado de abobrinha com cenoura</li> <li>Salada mista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de uva integral</li> <li>Torta salgada de carne moída com legumes <b>USAR LEITE ZERO LACTOSE</b></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.

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)
--	----------------	---------	---------	---------	--------------	-------------	---------	---------



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