



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 05 – PERÍODO DE 21/11 à 16/12/2022 - CARDÁPIO ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

HORÁRIOS		SEGUNDA 21/11	TERÇA 22/11	QUARTA 23/11	QUINTA 24/10	SEXTA 25/11
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 RUTAS 	<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 SEM QUEIJO E COM LEITE DE SOJA 	<ul style="list-style-type: none"> Leite de soja OU NAN soja ou MILNUTRI soja Mamão e banana
	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 bijú 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) USAR LEITE DE SOJA NA MASSA Saladas de beterraba e couve flor 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 NAN soja ou MILNUTRI soja laranja 	<ul style="list-style-type: none"> Leite de soja OU NAN soja ou MILNUTRI soja Banana Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite de soja OU NAN soja ou MILNUTRI soja Manga e Pêra Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite de soja OU NAN soja ou MILNUTRI soja Salada de frutas Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite de soja OU NAN soja ou MILNUTRI soja Mamão e banana 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) USAR LEITE DE SOJA NA MASSA Saladas de beterraba e couve flor 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 28/11	TERÇA 29/11	QUARTA 30/11	QUINTA 01/12	SEXTA 02/12
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 NAN soja ou MILNUTRI soja Banana e pêra 	<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) Crepioça (ovos, farinha de tapioca e sal) 	<ul style="list-style-type: none"> Leite de soja OU NAN soja ou MILNUTRI soja Frutas picadas (o que tiver disponível)
	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"> Arroz branco Feijão preto Carne moída refogada com cheiro verde Salada de cenoura e chuchu cozidos Fruta: manga e melão 	<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 NAN soja ou MILNUTRI soja laranja 	<ul style="list-style-type: none"> Leite de soja OU NAN soja ou MILNUTRI soja Banana e pera 	<ul style="list-style-type: none"> Leite de soja OU NAN soja ou MILNUTRI soja Manga e melão Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Melancia 	<ul style="list-style-type: none"> Leite de soja OU NAN soja ou MILNUTRI soja Frutas picadas (o que tiver disponível)
	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"> Arroz branco Feijão preto Carne moída refogada com cheiro verde Salada de cenoura e chuchu cozidos 	<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 05/12	TERÇA 06/12	QUARTA 07/12	QUINTA 08/12	SEXTA 09/12
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 NAN soja ou MILNUTRI 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) com queijo e orégano (massa caseira sem açúcar E SEM LEITE). 	<ul style="list-style-type: none"> Leite de soja OU NAN soja ou MILNUTRI soja Mamão(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 	<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 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 NAN soja ou MILNUTRI soja Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> Leite de soja OU NAN soja ou MILNUTRI soja Banana e maçã Ou vitamina de frutas com leite 	<ul style="list-style-type: none"> Leite de soja OU NAN soja ou MILNUTRI soja Manga Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite de soja OU NAN soja ou MILNUTRI soja Melão e abacaxi (pedaços) 	<ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas ou Mamão
	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 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 E SEM LEITE).



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 12/12	TERÇA 13/12	QUARTA 14/12	QUINTA 15/12	SEXTA 16/12
SEMANA 4	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA Pão caseiro com DOCE DE FRUTAS 	<ul style="list-style-type: none"> Leite DE SOJA Mamão 	<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 Banana e pera
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Arroz branco Picadinho de carne bovina em cubos refogada com temperos Salada repolho com tomate Fruta: laranja e manga em fatias 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Coxa/sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate Couve ou repolho refogado Saladas: alface e tomate. 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Carne suína temperada e assada ou de panela Salada de beterraba e chuchu Fruta: abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Batata soubé Coxa e sobrecoxa de frango assada Refogado de abobrinha com cenoura Salada mista Manga fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz de forno com carne moída Feijão preto Salada de tomate.
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Leite de soja OU NAN soja ou MILNUTRI soja Manga fatiada Ou vitamina de leite c/fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite de soja OU NAN soja ou MILNUTRI soja banana Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de fruta natural 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 NAN soja ou MILNUTRI soja Banana e Pera
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Arroz branco Picadinho de carne bovina Salada repolho com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta com frango ao molho Picadinho de legumes. couve ou repolho refogado Saladas: alface e tomate. 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Carne suína temperada e assada Salada de beterraba e chuchu Fruta: abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Batata soubé 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.

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)
<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
<i>Semana 02 Tarde</i>	301,1	47,1	13,3	7,8	23,3	51,4	144,4	1,2
<i>Semana 03 manhã</i>	330,4	51,6	15,1	8,1	19,2	64,2	126,3	1,7
<i>Semana 03 tarde</i>	302,6	47	13,7	7,7	23,8	50,7	140,4	1,6
<i>Semana 04 manhã</i>	334,1	48,9	15,1	9,7	24,8	45,5	121,8	1,7
<i>Semana 04 tarde</i>	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



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