



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.

Textura / consistência da alimentação a partir de 1 ano : alimentos cortados, passar gradativamente para a alimentação da família, sempre respeitando a individualidade da criança

Frutas e hortaliças poderão ter inversão de dia ofertado devido a ponto de maturação, mas terão a oferta na semana. Salada de frutas e frutas variadas picadas, poderão ser servidas em substituição a fruta do dia.

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 23 de Outubro à 17 de Novembro de 2023 - **CARDÁPIO PADRÃO**

HORÁRIOS		SEGUNDA 23/10	TERÇA 24/10	QUARTA 25/10	QUINTA 26/10	SEXTA 27/10
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 de queijo 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira). Pão caseirinho com queijo mussarela 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro Mamão e maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) Pão caseiro com nata
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Carne bovina picada em cubos refogada com temperos Purê de batatas 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 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca ou lentilha Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura 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 Salada de frutas ou frutas picadas
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro laranja 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro Banana Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro Manga Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro Mamão e maçã Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro Salada de frutas ou frutas picadas
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Carne bovina picada em cubos refogada com temperos Purê de batatas 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"> Feijão carioca ou lentilha Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura 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 30/10	TERÇA 31/10	QUARTA 01/11	QUINTA 02/11	SEXTA 03/11
SEMANA 2	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) Crepioça (ovos, farinha de tapioca e sal) 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro Banana e manga 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira). Pão caseirinho com queijo mussarela 	FERIADO	RECESSO
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> 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 Melancia 		
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Leite laranja 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro Banana e manga 	<ul style="list-style-type: none"> Melancia 		
	JANTAR (16:0) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Feijão preto Carne bovina em cubos de panela com legumes Batata doce fatiada assada com temperos Saladas: repolho e cenoura ralados 	<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 		



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 06/11	TERÇA 07/11	QUARTA 08/11	QUINTA 09/11	SEXTA 10/11
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 queijo mussarela 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) Pão caseirinho com nata 	<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). 	<ul style="list-style-type: none"> Leite Mamão e maçã
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Picadinho de carne bovina em cubos refogado com temperos Purê de batata Salada de alface Fruta: laranja 	<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). Fruta: manga 	<ul style="list-style-type: none"> Feijão ou lentilha Macarrão gravatinha com molho de frango Saladas de beterraba e couve flor (temperar separadamente). Fruta: melão 	<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 puro Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro Banana Ou vitamina de frutas com leite 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro Manga Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro Melão (pedaços) 	<ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas ou Mamão e maçã
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Picadinho de carne bovina em cubos refogado com temperos Purê de batata Salada de alface 	<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"> Feijão ou 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 13/11	TERÇA 14/11	QUARTA 15/11	QUINTA 16/11	SEXTA 17/11
SEMANA 4	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro Pão caseiro com nata 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro Mamão e banana 	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).
	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 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 branco Feijão preto Coxa e sobrecoxa de frango assada com batatas Refogado de abobrinha com cenoura Salada mista manga e maçã picadinhos 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz de forno com carne moída Feijão preto Salada de couve flor e tomate banana e pera
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro laranja Ou vitamina de leite c/fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro Mamão e 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"> Leite puro Banana e pera
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Arroz branco Picadinho de carne bovina em cubos refogada com temperos Salada repolho com tomate 	<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 branco Coxa e sobrecoxa de frango assada com batatas Refogado de abobrinha com cenoura Salada mista manga e maçã picadinhos 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de uva integral Torta salgada de carne moída ou arroz de forno com salada colorida (3 tipos).

Cabotiá, brócolis, abobrinha, ora-pro-nobis, espinafre, temperos naturais em geral, 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. Salada de frutas e frutas variadas picadas, poderão ser servidas em substituição a uma fruta.

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