



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 05 – PERÍODO DE 20 de Novembro a 15 de Dezembro de 2023 - CARDÁPIO APLV - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA**

HORÁRIOS		SEGUNDA 20/11	TERÇA 21/11	QUARTA 22/11	QUINTA 23/11	SEXTA 24/11
<b>SEMANA 01</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>  <b>Alunos da manhã</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira ou erva doce).</li> <li>Pão de queijo USAR LEITE DE SOJA NA MASSA OU SOMENTE ÁGUA. NÃO ADICIONAR QUEIJO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira).</li> <li><b>Pão caseirinho</b> DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>Mamão e maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li><b>Pão caseiro</b> com DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)]</b>  <b>Alunos da manhã</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Carne bovina picada em cubos refogada com temperos</li> <li>Purê de batatas</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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca ou lentilha</li> <li>Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa).</li> <li>Saladas de beterraba e couve flor</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> <li>Salada de frutas ou frutas picadas</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00)</b>  <b>Alunos da tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>Banana</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>Manga</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>Mamão e maçã</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>Salada de frutas ou frutas picadas</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00)</b>  <b>Alunos da tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão carioca</li> <li>Carne bovina picada em cubos refogada com temperos</li> <li>Purê de batatas</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>Feijão carioca ou lentilha</li> <li>Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa E USAR LEITE DE SOJA)</li> <li>Saladas de beterraba e couve flor</li> <li><b>Fruta:</b> abacaxi em fatias ou picadinho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Pão caseiro</b></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 27/11	TERÇA 28/11	QUARTA 29/11	QUINTA 30/11	SEXTA 01/12
<b>SEMANA 2</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>Crepioca ( ovos, farinha de tapioca e sal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</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 <b>caseirinho</b> com DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>Maçã e mamão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li><b>Pão caseiro</b> com doce de frutas sem açúcar (uva ou laranja com mamão)</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <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>Arroz branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Carne moída refogada com cheiro verde</li> <li>Salada de cenoura e chuchu cozidos</li> <li><b>Fruta:</b> manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Macarronada</b> 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> <li>Salada de frutas ou frutas picadas</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>Manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>Salada de frutas ou frutas picadas</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:0)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <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> </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>Arroz branco</li> <li>Feijão preto</li> <li>Carne moída refogada com cheiro verde</li> <li>Salada de cenoura e chuchu cozidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Macarronada</b> 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><b>Sanduíche de pão caseiro</b> 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 04/12	TERÇA 05/12	QUARTA 06/12	QUINTA 07/12	SEXTA 08/12
<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><b>Pão caseiro</b> com doce de frutas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li><b>Pão caseirinho</b> 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><b>Mini pizza</b> de legumes ou carne (moída ou frango) SEM QUEIJO e orégano (massa caseira sem açúcar).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>Mamão e maçã</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 refogado com temperos</li> <li>Purê de batata</li> <li>Salada de alface</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 e ervilha.</li> <li>Refogado de couve</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> <li><b>Fruta:</b> manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feijão ou lentilha</li> <li>Macarrão gravatinha com molho de frango</li> <li>Saladas de beterraba e couve flor (temperar separadamente).</li> <li><b>Fruta:</b> melão</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>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>Banana</li> <li>Ou vitamina de frutas com leite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>Manga</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>Melão (pedaços)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salada de frutas ou Mamão e maçã</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 refogado com temperos</li> <li>Purê de batata</li> <li>Salada de alface</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</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>Feijão ou 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><b>Mini pizza</b> de legumes ou carne (moída ou frango) SEM 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 11/12	TERÇA 12/12	QUARTA 13/12	QUINTA 14/12	SEXTA 15/12
<b>SEMANA 4</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>• <b>Pão caseiro</b> com DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>• Mamão e banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce).</li> <li>• <b>Pão caseirinho</b></li> <li>• Ovos mexidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolo de aveia sem açúcar, com cacau, banana e uvas passas.</li> <li>• Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>• Banana e pera</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Arroz branco</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</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Carne suína temperada e assada ou de panela</li> <li>• Salada de beterraba e chuchu</li> <li>• <b>Fruta:</b> manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Coxa e sobrecoxa de frango assada com batatas</li> <li>• Refogado de abobrinha com cenoura</li> <li>• Salada mista</li> <li>• maçã</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>• CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>• laranja</li> <li>• Ou vitamina de leite c/fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>• Mamão e Banana</li> <li>• Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suco de fruta natural</li> <li>• Bolo de aveia sem açúcar, com cacau, banana e uvas passas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>• Maçã</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVAS SEM AÇÚCAR OU LEITE DE SOJA</li> <li>• Banana e pera</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00)</b>  Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Arroz branco</li> <li>• Picadinho de carne bovina em cubos refogada com temperos</li> <li>• Salada repolho com tomate</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</li> <li>• Feijão preto</li> <li>• Carne suína temperada e assada ou de panela</li> <li>• Salada de beterraba e chuchu</li> <li>• <b>Fruta:</b> manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz branco</li> <li>• Coxa e sobrecoxa de frango assada com batatas</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 <b>ou arroz de forno com salada colorida (3 tipos).</b></li> </ul>

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.

Emanali M. Moreira

Simone R. B. Brandini