



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 08 – PERÍODO DE 08 DE ABRIL A 03 DE MAIO - CARDÁPIO PADRÃO

HORÁRIOS		SEGUNDA 08/04	TERÇA 09/04	QUARTA 10/04	QUINTA 11/04	SEXTA 12/04
SEMANA 1	<b>DESJEJUM (8:00h) 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</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 queijo mussarela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</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 nata</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45h) 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</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 (14:00h) Alunos da tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Banana</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Manga</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Mamão e maçã</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Salada de frutas ou frutas picadas</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00h) 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)</li> <li>Saladas de beterraba</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 15/04	TERÇA 16/04	QUARTA 17/04	QUINTA 18/04	SEXTA 19/04
<b>SEMANA 2</b>	<b>DESJEJUM (8:00h) Alunos da manhã</b>	<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>Leite puro</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 queijo mussarela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</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 (10:45h) Alunos da manhã</b>	<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 beterraba e cenoura cozidos</li> <li><b>Fruta:</b> banana</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 (14:00h) Alunos da tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Manga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite Puro</li> <li>Mamão e banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Salada de frutas ou frutas picadas</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00h) Alunos da tarde</b>	<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 beterraba e cenoura cozidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suco de laranja sem açúcar ou chá de ervas e laranja fatiada</li> <li><b>Sanduíche de pão caseiro</b> com ovos mexidos. Pode acrescentar salada no meio do pão e montar um sanduíche (tomate, cenoura ralada, alface picadinha)</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 22/04	TERÇA 23/04	QUARTA 24/04	QUINTA 25/04	SEXTA 26/04
<b>SEMANA 3</b>	<b>DESJEJUM (8:00h) Alunos da manhã</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li><b>Pão caseiro</b> com queijo mussarela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</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 nata</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) com queijo e orégano (massa caseira sem açúcar).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite</li> <li>Mamão e maçã</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45h) Alunos da manhã</b>	<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 chuchu (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 (14:00h) Alunos da tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Banana</li> <li>Ou vitamina de frutas com leite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Manga</li> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Melão (pedaços)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salada de frutas ou Mamão e maçã</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00h) Alunos da tarde</b>	<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 chuchu (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) 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 29/04	TERÇA 30/04	QUARTA 01/05	QUINTA 02/05	SEXTA 03/05
<b>SEMANA 4</b>	<b>DESJEJUM (8:00h) Alunos da manhã</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li><b>Pão caseiro</b> com nata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Mamão e banana</li> </ul>	<b>FERIADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce).</li> <li><b>Pão caseirinho com</b> 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>
	<b>ALMOÇO (10:45h) Alunos da manhã</b>	<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 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 colorida</li> </ul>
	<b>LANCHE (14:00h) Alunos da tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>laranja</li> <li>Ou vitamina de leite c/fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</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>Leite puro</li> <li>Banana e pera</li> </ul>
	<b>JANTAR (16:00h) Alunos da tarde</b>	<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 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.

*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



**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 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 30% 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>