



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, OU 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 de cada 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.



**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 09– PERÍODO DE 06 DE MAIO A 31 DE MAIO DE 2024 - CARDÁPIO PADRÃO**

HORÁRIOS		SEGUNDA 06/05	TERÇA 07/05	QUARTA 08/05	QUINTA 09/05	SEXTA 10/05
<b>SEMANA 1</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</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 caseirinho 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>• Pão caseiro com nata</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>• Fruta: 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>• Fruta: 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 (temperar separado)</li> <li>• Fruta: 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>• 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 (16:00)</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> <li>•</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 e couve flor (temperar separado)</li> <li>• Fruta: 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 13/05	TERÇA 14/05	QUARTA 15/05	QUINTA 16/05	SEXTA 17/05
<b>SEMANA 2</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>  Alunos da manhã	<b>FERIADO MUNICIPAL</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>● Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira).</li> <li>● Pão caseirinho 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>● Pão caseiro 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>● 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 temperos e cheiro verde</li> <li>● Salada de cenoura e chuchu cozidos</li> <li>● Fruta: Manga</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>● Fruta: Laranja</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>● 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>● Laranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite puro</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>● 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>● 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> <li>● 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 20/05	TERÇA 21/05	QUARTA 22/05	QUINTA 23/05	SEXTA 24/05
<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 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>● Pão caseirinho com nata</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) 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 (10:45)</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>● Fruta: 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>● Fruta: 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>● Fruta: 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>● 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 (16:00)</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>● 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 27/05	TERÇA 28/05	QUARTA 29/05	QUINTA 30/05	SEXTA 31/05
<b>SEMANA 4</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b>  Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leite puro</li> <li>Pão caseiro com nata</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>Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce).</li> <li>Pão caseirinho</li> <li>Ovos mexidos</li> </ul>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
	<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>Fruta: Laranja</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 (temperar separado).</li> <li>Fruta: manga</li> </ul>		
	<b>LANCHE (14:00)</b>  Alunos da tarde	<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>		
	<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 (temperar separado).</li> <li>Fruta:manga</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.

*Emanuelli 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 30% das Necessidades diárias	304	42-49	8-11	8-12	63	4	150	1