



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 PELA NUTRICIONISTA: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606

## 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 pela nutricionista, 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 PELA NUTRICIONISTA: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606



**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 PELA NUTRICIONISTA: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606**

**REMESSA 02 – PERÍODO : 09 DE SETEMBRO A 04 DE OUTUBRO    **CARDÁPIO ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - APLV****

HORÁRIOS		SEGUNDA DIA 09/09	TERÇA DIA 10/09	QUARTA DIA 11/09	QUINTA DIA 12/09	SEXTA 13/09
<b>SEM 01</b>	<b>DESJEJUM (8:00)</b> Alunos da manhã	<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 E NÃO USAR 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> com DOCE DE FRUTAS</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</li> </ul>
	<b>ALMOÇO (10:45)</b> Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Carne bovina picada em cubos refogada com temperos</li> <li>• BATATAS AMASSADAS</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 USAR LEITE DE SOJA NA MASSA).</li> <li>• Salada 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 (14:00)</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 LEITE DE SOJA com 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 DE SOJA com 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 DE SOJA com 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> Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feijão carioca</li> <li>• Carne bovina picada em cubos refogada com temperos</li> <li>• BATATAS AMASSADAS</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 USAR LEITE DE SOJA NA MASSA)</li> <li>• Salada 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 PELA NUTRICIONISTA: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606

HORÁRIOS		SEGUNDA DIA 16/09	TERÇA DIA 17/09	QUARTA DIA 18/09	QUINTA DIA 19/09	SEXTA 20/09
<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</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>●Pão <b>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 cenoura cozida e abobrinha refogada.</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 (16:00)</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 cenoura cozida e abobrinha refogada.</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> <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 PELA NUTRICIONISTA: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606**

HORÁRIOS		SEGUNDA DIA 23/09	TERÇA DIA 24/09	QUARTA DIA 25/09	QUINTA DIA 26/09	SEXTA DIA 27/09
<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 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>●Pão caseirinho 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>●Mini pizza de legumes ou carne (moída ou frango) SEM QUEIJO e com 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>●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>●Salada de beterraba</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>●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 DE SOJA com 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 DE SOJA com 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>●BATATAS AMASSADAS</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 USAR LEITE DE SOJA NA MASSA OU SÓ MANDIOCA AMASSADA</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>●Salada de beterraba</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) SEM QUEIJO e com 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 PELA NUTRICIONISTA: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606**

HORÁRIOS		SEGUNDA DIA 30/09	TERÇA DIA 01/10	QUARTA DIA 02/10	QUINTA DIA 03/10	SEXTA 04/10
<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</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 colorida</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 DE SOJA 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 DE SOJA 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>

Caboitiá, 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 pela nutricionista, 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.

*Simone R. B. Brandini*