



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 04 – PERÍODO : 04 DE novembro a 13 de dezembro de 2024 **CARDÁPIO PADRÃO****

| HORÁRIOS             |   | SEGUNDA<br>DIA 04/11  | TERÇA<br>DIA 05/11  | QUARTA<br>DIA 06/11   | QUINTA<br>DIA 07/11   | SEXTA<br>08/11   |
|----------------------|---|---|---|---|---|--|
| <b>SEMANA<br/>01</b> | <b>DESJEJUM<br/>(8:00)</b><br>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</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>● Banana</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 ou manteiga</li> </ul>   |
|                      | <b>ALMOÇO<br/>(10:45)</b><br>Alunos da manhã  | <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> <li>● <b>Fruta:</b> Maçã ou banana</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>● 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<br/>(14:00)</b><br>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>● Manga</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>● 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<br/>(16:00)</b><br>Alunos da tarde  | <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>● 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<br>DIA 11/11  | TERÇA<br>DIA 12/11   | QUARTA<br>DIA 13/11   | QUINTA<br>DIA 14/11   | SEXTA<br>DIA 15/11 |
|----------------------|---|---|--|---|---|--------------------|
| <b>SEMANA<br/>02</b> | <b>DESJEJUM<br/>(8:00)</b><br>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 (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>●Banana</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●Leite puro</li> <li>●Maçã e mamão</li> </ul>  | <b>Feriado</b>     |
|                      | <b>ALMOÇO<br/>(10:45)</b><br>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>●Fruta: 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> <li>●Fruta: Maçã ou banana</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>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 cenoura cozida e abobrinha refogada.</li> <li>●Fruta: Melancia</li> </ul> |                    |
|                      | <b>LANCHE<br/>(14:00)</b><br>Alunos da tarde  | <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> <li>Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●Leite puro</li> <li>●Manga</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●Melancia</li> </ul>   |                    |
|                      | <b>JANTAR<br/>(16:00)</b><br>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>●Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho de tomate</li> <li>●Salada de cenoura cozida e abobrinha refogada.</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<br>DIA 18/11   | TERÇA<br>DIA 19/11   | QUARTA<br>DIA 20/11 | QUINTA<br>DIA 21/11   | SEXTA<br>DIA 22/11   |
|----------------------|---|--|--|---------------------|---|--|
| <b>SEMANA<br/>03</b> | <b>DESJEJUM<br/>(8:00)</b><br><br>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 queijo mussarela</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●Leite puro</li> <li>●Banana</li> </ul>   | <b>FERIADO</b>      | <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>●Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>●<b>Pão caseirinho</b> com nata ou manteiga</li> </ul>  |
|                      | <b>ALMOÇO<br/>(10:45]</b><br><br>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>●Feijão ou lentilha</li> <li>●Macarrão gravatinha com molho de frango</li> <li>●Salada de beterraba</li> <li>● <b>Fruta:</b> Melão</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> |
|                      | <b>LANCHE<br/>(14:00)</b><br><br>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 leite com 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>●Leite puro</li> <li>●Manga</li> </ul>  |
|                      | <b>JANTAR<br/>(16:00)</b><br><br>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>● 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>                                | <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>                               |



**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<br>DIA 25/11   | TERÇA<br>DIA 26/11   | QUARTA<br>DIA 27/11   | QUINTA<br>DIA 28/11  | SEXTA<br>29/11   |
|----------------------|---|--|--|---|--|--|
| <b>SEMANA<br/>04</b> | <b>DESJEJUM<br/>(8:00)</b><br><br>Alunos da manhã | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite puro</li> <li>● <b>Pão caseiro</b> com nata ou manteiga</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>● <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>● Leite puro</li> <li>● Banana e pera</li> </ul>  |
|                      | <b>ALMOÇO<br/>(10:45]</b><br><br>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<br/>(14:00)</b><br><br>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>● 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>● Maçã</li> <li>● Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite puro</li> <li>● Banana e pera</li> <li>● Ou vitamina de leite c/ fruta</li> </ul>   |
|                      | <b>JANTAR<br/>(16:00)</b><br><br>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> |



**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<br>DIA 02/12  | TERÇA<br>DIA 03/12  | QUARTA<br>DIA 04/12   | QUINTA<br>DIA 05/12   | SEXTA<br>DIA 06/12   |
|----------------------|---|---|---|---|---|--|
| <b>SEMANA<br/>05</b> | <b>DESJEJUM<br/>(8:00)</b><br>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</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 ou manteiga</li> </ul>   |
|                      | <b>ALMOÇO<br/>(10:45]</b><br>Alunos da manhã  | <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>• 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<br/>(14:00)</b><br>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 leite c/ fruta</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 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<br/>(16:00)</b><br>Alunos da tarde  | <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>• 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<br>DIA 09/12  | TERÇA<br>DIA 10/12  | QUARTA<br>DIA 11/12  | QUINTA<br>DIA 12/12  | SEXTA<br>DIA 13/12   |
|----------------------|---|---|---|--|--|--|
| <b>SEMANA<br/>06</b> | <b>DESJEJUM<br/>(8:00)</b><br><br>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 (camomila, erva doce ou cidreira)</li> <li>● Pão caseiro com doce de frutas sem açúcar (uva ou laranja com mamão)</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>● Leite puro</li> <li>● Banana</li> </ul>   |
|                      | <b>ALMOÇO<br/>(10:45)]</b><br><br>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>Fruta:</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> <li>● <b>Fruta:</b> Maçã ou banana</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<br/>(14:00)</b><br><br>Alunos da tarde  | <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> <li>Ou vitamina de leite com fruta</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite puro</li> <li>● Manga</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Melancia</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Leite puro</li> <li>● Salada de frutas ou frutas picadas</li> </ul>   |
|                      | <b>JANTAR<br/>(16:00)</b><br><br>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>● 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> | <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>● 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> |

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 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





# 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

| 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     |
| Semana 05 manhã                          | 347,8          | 51,3    | 16,1    | 9,8     | 28,3         | 51          | 164,9   | 1,9     |
| Semana 05 tarde                          | 307,9          | 46,8    | 13,9    | 8,5     | 30,3         | 52,9        | 170,1   | 1,6     |
| Semana 06 manhã                          | 332,1          | 49,6    | 14,6    | 9,4     | 22,9         | 42,9        | 121,2   | 1,4     |
| Semana 06 Tarde                          | 301,1          | 47,1    | 13,3    | 7,8     | 23,3         | 51,4        | 144,4   | 1,2     |
| Referências 20% das Necessidades diárias | 304            | 42-49   | 8-11    | 8-12    | 63           | 4           | 150     | 1       |