



CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044

Faixa etária: 12 a 48 meses **REMESSA 09 – PERÍODO DE 09/05 à 03/06/2022 INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

HORÁRIOS		SEGUNDA 09/05	TERÇA 10/05	QUARTA 11/05	QUINTA 12/05	SEXTA 13/05 FERIADO
SEMANA 1	DESJEJUM (8:00)	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE ZERO LACTOSE OU DE SOJA • Pão caseiro 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite ZERO LACTOSE OU DE SOJA • Bolo sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE OU SOJA NA MASSA (receitas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de ervas • Sanduíche de pão caseirinho com omelete 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco natural de frutas ou chá de ervas (se estiver frio) • Pão de queijo (polvilho, leite ZERO LACTOSE, ovos, queijo, óleo) 	•
	ALMOÇO (10:45)	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão PRETO • Picadinho de carne bovina • Purê de batatas COM LEITE ZERO LACTOSE • Salada repolho com tomate • Fruta: laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta • Coxa de frango picado ao molho de tomate • Refogado de couve • Saladas de alface e tomate • Fruta: banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão • Farofa de biju com carne moída e legumes • Salada de cenoura e brócolis • Fruta: manga 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Lentilha • Panqueca colorida (colocar cenoura na massa E LEITE ZERO LACTOSE) recheio de carne moída • Saladas de beterraba e couve flor. • Fruta: melancia 	
	LANCHE (14:00)	<ul style="list-style-type: none"> • Leite ZERO LACTOSE OU SOJA • Banana Ou vitamina de leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> • Leite ZERO LACTOSE OU SOJA • Mamão Ou vitamina de leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> • Salada de frutas (banana, mamão, maçã e pera) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite ZERO LACTOSE OU SOJA • Mamão Ou vitamina de leite c/ fruta	
	JANTAR (16:00)	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão preto • Picadinho de carne bovina • Purê de batatas COM LEITE ZERO LACTOSE • Salada repolho com tomate . • Fruta: laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta • Coxa de frango picado ao molho de tomate • Refogado de couve • Saladas de alface e tomate • Fruta: banana 	<ul style="list-style-type: none"> • Risoto de frango • Refogado de abobrinha com cenoura. • Salada de repolho • Frutas: manga 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Lentilha • Panqueca colorida (colocar cenoura na massa E USAR LEITE ZERO LACTOSE) recheio de carne moída • Saladas de beterraba e couve flor. • Fruta: melancia 	



CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044

HORÁRIOS		SEGUNDA 16/05	TERÇA 17/05	QUARTA 18/05	QUINTA 19/05	SEXTA 20/05
SEMANA 2	DESJEJUM (8:00)	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE OU SOJA Pão caseiro 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de erva doce Torta salgada de frango com legumes LEITE ZERO LACTOSE OU DE SOJA NA MASSA 	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE OU SOJA Sanduíche de pão caseirinho com DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de cidreira Bolo sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA (receita) 	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE OU SOJA Pão caseiro
	ALMOÇO (10:45)	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Carne bovina em cubos com legumes Saladas: repolho e cenoura. Frutas: laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Carne moída ao molho Couve refogada Saladas: alface e tomate. Frutas: banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto carne suína picadinha. Salada de beterraba e cenoura Fruta: manga picada 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho Couve flor e tomate Fruta: maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão PRETO Íscas bovinas ao molho de tomate Purê de batata COM LEITE ZERO LACTOSE Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface) Fruta: abacaxi
	LANCHE (14:00)	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE OU SOJA Banana Ou vitamina do leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE OU SOJA Pêra Ou vitamina do leite c/ maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas (3 frutas variadas) Ou vitamina do leite ZERO LACTOSE OU SOJA c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE OU SOJA Mamão Ou vitamina do leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE OU SOJA Maçã Ou vitamina
	JANTAR (16:00)	<ul style="list-style-type: none"> Arroz carreteiro com milho e ervilha Saladas: repolho e cenoura. Fruta: laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Carne moída ao molho Couve refogada Saladas: alface e tomate. Frutas: banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto, carne suína picadinha. Salada de beterraba e cenoura Fruta: manga picada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de feijão com macarrão e legumes Fruta: picadinho de abacaxi com manga 	<ul style="list-style-type: none"> Torta salgada c/ carne e legumes USAR LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA Chá de ervas



CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044

HORÁRIOS		SEGUNDA 30/05	TERÇA 31/05	QUARTA 01/06	QUINTA 02/06	SEXTA 03/06
SEMANA 4	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE OU SOJA Pão caseiro 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de erva cidreira sem açúcar Bolo de banana com uva passas sem açúcar LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de erva doce sem açúcar Sanduíche de pão caseirinho com DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR 	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE OU SOJA Pão de queijo caseiro SEM QUEIJO E COM LEITE ZERO LACTOSE 	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE OU SOJA Pão caseiro
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Carne bovina em cubos com legumes Saladas: repolho e cenoura. Fruta: laranja 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Coxa/sobrecostas de frango picado ao molho de tomate Couve refogada Saladas: alface e tomate. Fruta: banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Carne suína de panela Salada de beterraba e cenoura Fruta: manga fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz de forno com carne moída Feijão preto Couve flor e tomate Fruta: maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão carioca Íscas bovinas Purê de batata COM LEITE ZERO LACTOSE Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, beterraba) Fruta: abacaxi .
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE OU SOJA Banana Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE OU SOJA Pêra Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas (3 frutas variadas) Ou vitamina do leite ZERO LACTOSE OU SOJA c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE OU SOJA Mamão Ou vitamina do leite c/ fruta	<ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE OU SOJA Maçã Ou vitamina
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Arroz carreteiro com milho e ervilha Saladas: repolho e cenoura. Fruta: abacaxi e manga 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta com frango ao molho Picadinho de legumes. Saladas: alface e tomate. Fruta: banana 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto, Carne suína de panela Salada de beterraba e cenoura Fruta: laranja 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz de forno com carne moída Feijão preto Couve flor e tomate Fruta: maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Torta salgada c/ carne e legumes MASSA COM LEITE ZERO LACTOSE Chá de ervas



CARDÁPIO DOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL ANAJU E SONHO DE CRIANÇA DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ

CARDÁPIOS ELABORADOS PELAS NUTRICIONISTAS: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606 e EMANOELI MORESCHI MOREIRA CRN 8 5044

Cabotiá, brócolis, abobrinha 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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	LIPÍDEO (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Manhã: Desjejum e almoço	467	66,9	22,4	13,2	26	45,6	131,9	2,7
Tarde: Lanche e jantar	344	59,5	14	7,2	4	70,5	67,2	1,7
Referências 30% da NED	304	42-49	8-11	8-12	63	4	150	1