



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.

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 06 – PERÍODO DE 06 FEVEREIRO à 10 DE MARÇO DE 2023 - CARDÁPIO INTOLERÂNCIA A LACTOSE

HORÁRIOS		SEGUNDA 06/02	TERÇA 07/02	QUARTA 08/02	QUINTA 09/02	SEXTA 10/02
SEMANA 1	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira ou erva doce). Pão caseiro com doce de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Leite zero lactose Banana 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira). Pão caseirinho com doce de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) Pão de queijo com leite zero lactose e sem queijo 	<ul style="list-style-type: none"> Leite zero lactose Mamão e banana
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão carioca Carne bovina picada em cubos refogada com temperos Batatas amassadas Salada repolho com cenoura ralada Fruta: laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Coxa de frango picado ao molho de tomate Refogado de couve ou repolho Saladas de alface e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão preto Farofa de biju com carne moída e legumes Salada de cenoura e chuchu cozidos Fruta: manga e pera 	<ul style="list-style-type: none"> Lentilha Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa e usar o leite zero lactose). Saladas de beterraba e couve flor Fruta: abacaxi em fatias ou picadinho 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão preto Coxa/sobrecoxa de frango assada Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, alface) Refogado de cabotiá .
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro zero lactose laranja 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro zero lactose Banana Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro zero lactose Manga e Pera Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro zero lactose Salada de frutas Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro zero lactose Mamão e banana Ou vitamina de leite c/ fruta
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Picadinho de carne bovina em cubos refogada com temperos Batatas amassadas Salada repolho com cenoura ralada 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Coxa de frango picado ao molho de tomate Refogado de couve ou repolho Saladas de alface e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Branco Feijão preto Farofa de biju com carne moída e legumes Salada de cenoura e chuchu cozidos 	<ul style="list-style-type: none"> Lentilha Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa e usar leite zero lactose) Saladas de beterraba e couve flor Fruta: abacaxi em fatias ou picadinho 	<ul style="list-style-type: none"> Pão caseiro Carne moída ao molho de tomate com temperos e cheiro verde. Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira).



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 13/02	TERÇA 14/02	QUARTA 15/02	QUINTA 16/02	SEXTA 17/02
SEMANA 2	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) • Pão caseiro com doce de frutas sem açúcar (uva ou laranja com mamão) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite puro zero lactose • Banana e pêra 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira). • Pão caseirinho com doce de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) • Crepioca (ovos, farinha de tapioca e sal) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite puro zero lactose • Frutas picadas (o que tiver disponível)
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Feijão preto • Carne bovina em cubos de panela com legumes • Batata doce fatiada assada com temperos • Saladas: repolho e cenoura ralados • Frutas: laranja fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta ou Quirerinha • Carne suína refogada com temperos • Couve ou repolho refogado • Saladas: alface e tomate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Feijão preto • Carne moída refogada com cheiro verde • Salada de cenoura e chuchu cozidos • Fruta: manga e melão 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho de tomate • Salada de brócolis e cenoura cozidos • Fruta: melancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Feijão carioca • Coxa e sobrecoxa assada • Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, alface).
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> • Leite zero lactose • laranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite puro zero lactose • Banana e pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite puro zero lactose • Manga e melão • Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Melancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite puro zero lactose • Frutas picadas (o que tiver disponível) •
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão preto • Carne bovina (cubos) de panela • Batata doce fatiada assada com temperos • Saladas: repolho e cenoura ralados e beterraba cozida 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta ou Quirerinha • Carne suína refogada com temperos • Couve ou repolho refogado • Saladas: alface e tomate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Feijão preto • Carne moída refogada com cheiro verde • Salada de cenoura e chuchu cozidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarronada caseira com peito de frango picado ao molho de tomate • Salada de brócolis e cenoura cozidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de laranja sem açúcar • Sanduíche de pão caseiro com ovos mexidos <p>Pode acrescentar salada no meio do pão e montar um sanduíche (tomate, cenoura ralada, alface picadinha)</p>



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 20/02	TERÇA 21/02	QUARTA 22/02	QUINTA 23/02	SEXTA 24/02
SEMANA 3	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	FERIADO	FERIADO	FERIADO	<ul style="list-style-type: none"> • Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) • Pão caseirinho com doce de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite puro zero lactose • Banana e mamão
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã				<ul style="list-style-type: none"> • Macarrão espaguete ou parafuso com peito de frango picado ao molho de tomate • Salada alface • cenoura cozidos • Fruta: melancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Feijão carioca • Coxa e sobrecoxa assada • Salada colorida (repolho, tomate, cenoura, alface). • laranja
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde				<ul style="list-style-type: none"> • Melancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite puro zero lactose • banana e mamão
	JANTAR (16:0) Alunos da tarde				<ul style="list-style-type: none"> • Macarrão espaguete ou parafuso com peito de frango picado ao molho de tomate • Salada de brócolis e cenoura cozidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de laranja sem açúcar • Sanduíche de pão caseiro com ovos mexidos <p>Pode acrescentar salada no meio do pão e montar um sanduíche (tomate, cenoura ralada, alface picadinha)</p>



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 27/02	TERÇA 28/02	QUARTA 01/03	QUINTA 02/03	SEXTA 03/03
SEMANA 4	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) Pão caseiro com doce de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro zero lactose Banana e maçã 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) Pão caseirinho com doce de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) Mini pizza de legumes ou carne (moída ou frango) com queijo e orégano (massa caseira sem açúcar e sem leite). 	<ul style="list-style-type: none"> Leite zero lactose Mamão(ou outra fruta conforme disponibilidade)
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão carioca Picadinho de carne bovina em cubos refogado com temperos Batatas amassadas Salada repolho com tomate Fruta: laranja 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Carne moída ao molho de tomate com milho e ervilha. Refogado de couve ou repolho Saladas de alface e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão preto Escondidinho de mandioca com carne moída Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface). Fruta: manga 	<ul style="list-style-type: none"> Lentilha Macarrão gravatinha com molho de frango Saladas de beterraba e couve flor (temperar separadamente). Fruta: abacaxi em fatias ou picadinho. 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão preto Coxa/sobrecoxa de frango assada Refogado de abobrinha com cenoura
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro zero lactose Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro zero lactose Banana e maçã Ou vitamina de frutas com leite 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro zero lactose Manga Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro zero lactose Melão e abacaxi (pedaços) 	<ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas ou Mamão
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão carioca Picadinho de carne bovina refogada com temperos Batatas amassadas Salada de alface com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Carne moída ao molho de tomate com milho e ervilha Refogado de couve e repolho Saladas de repolho e tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Feijão preto Escondidinho de mandioca com carne moída Salada colorida (repolho, tomate, cenoura e alface). 	<ul style="list-style-type: none"> Lentilha Macarrão gravatinha com molho de frango Saladas de beterraba e couve flor (temperar separadamente). 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de uva integral sem açúcar Mini pizza de legumes ou carne (moída ou frango) com queijo e orégano (massa caseira sem açúcar e sem leite).



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 06/03	TERÇA 07/03	QUARTA 08/03	QUINTA 09/03	SEXTA 10/03
SEMANA 5	DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro zero lactose Pão caseiro com doce de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro zero lactose Mamão 	<ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce). Pão caseirinho Ovos mexidos 	<ul style="list-style-type: none"> Bolo de aveia sem açúcar, com cacau, banana e uvas passas sem leite Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira e erva doce). 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro zero lactose Banana e pera
	ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Arroz branco Picadinho de carne bovina em cubos refogada com temperos Salada repolho com tomate Fruta: laranja e manga em fatias 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta Coxa/sobrecoxas de frango picado ao molho de tomate Couve ou repolho refogado Saladas: alface e tomate. 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Carne suína temperada e assada ou de panela Salada de beterraba e chuchu Fruta: abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Batata soute Coxa e sobrecoxa de frango assada Refogado de abobrinha com cenoura Salada mista Manga fatiada 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz de forno com carne moída Feijão preto Salada de tomate.
	LANCHE (14:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro zero lactose Manga fatiada Ou vitamina de leite c/fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro zero lactose banana Ou vitamina de leite c/ fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de fruta natural Bolo de aveia sem açúcar, com cacau, banana e uvas passas sem leite. 	<ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas ou frutas picadas separadamente (manga, abacaxi e banana) 	<ul style="list-style-type: none"> Leite puro zero lactose Banana e Pera
	JANTAR (16:00) Alunos da tarde	<ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Arroz branco Picadinho de carne bovina Salada repolho com tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta com frango ao molho Picadinho de legumes. Couve ou repolho refogado Saladas: alface e tomate. 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Feijão preto Carne suína temperada e assada Salada de beterraba e chuchu Fruta: abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Batata soute Coxa e sobrecoxa de frango assada Refogado de abobrinha com cenoura Salada mista 	<ul style="list-style-type: none"> Suco de uva integral Torta salgada de carne moída com legumes

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

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.

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)
<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>								
<i>Semana 03 Tarde</i>								
<i>Semana 04 manhã</i>	330,4	51,6	15,1	8,1	19,2	64,2	126,3	1,7
<i>Semana 04 tarde</i>	302,6	47	13,7	7,7	23,8	50,7	140,4	1,6
<i>Semana 05 manhã</i>	334,1	48,9	15,1	9,7	24,8	45,5	121,8	1,7
<i>Semana 05 tarde</i>	305,8	42,8	13,8	9,8	27,1	35,1	140,9	1,5
<i>Referências 20% das Necessidades diárias</i>	304	42-49	8-11	8-12	63	4	150	1



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