



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.

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 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 05– PERÍODO DE 20 de Novembro a 15 de Dezembro de 2023 - **CARDÁPIO INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

| HORÁRIOS | | SEGUNDA 20/11 | TERÇA 21/11 | QUARTA 22/11 | QUINTA 23/11 | SEXTA 24/11 |
|----------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEMANA 01 | DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã | <ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, cidreira ou erva doce). Pão de queijo USAR LEITE E QUEIJO ZERO LACTOSE | <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 queijo mussarela SEM LACTOSE | <ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Mamão e maçã | <ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira) Pão caseiro com DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR |
| | ALMOÇO (10:45] Alunos da manhã | <ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Carne bovina picada em cubos refogada com temperos Purê de batatas COM LEITE ZERO LACTOSE 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 | <ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca ou lentilha Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa). USAR LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA. 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 Salada de frutas ou frutas picadas |
| | LANCHE (14:00) Alunos da tarde | <ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE laranja | <ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Banana Ou vitamina de leite c/ fruta | <ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Manga Ou vitamina de leite c/ fruta | <ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Mamão e maçã Ou vitamina de leite c/ fruta | <ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Salada de frutas ou frutas picadas |
| | JANTAR (16:00) Alunos da tarde | <ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Carne bovina picada em cubos refogada com temperos Purê de batatas COM LEITE ZERO LACTOSE 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"> Feijão carioca ou lentilha Panqueca colorida de carne moída (colocar cenoura na massa) USAR LEITE ZERO LACTOSE NA MASSA. 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 27/11 | TERÇA 28/11 | QUARTA 29/11 | QUINTA 30/11 | SEXTA 01/12 |
|-----------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEMANA 2 | DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã | <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 ZERO LACTOSE Banana | <ul style="list-style-type: none"> Chá de ervas sem açúcar (camomila, erva doce ou cidreira). Pão caseirinho com queijo mussarela ZERO LACTOSE | <ul style="list-style-type: none"> Leite puro ZERO LACTOSE Maçã e mamão | <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) |
| | ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <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). Salada de frutas ou frutas picadas |
| | 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 | <ul style="list-style-type: none"> Leite puro ZERO LACTOSE Manga | <ul style="list-style-type: none"> Melancia | <ul style="list-style-type: none"> Leite puro ZERO LACTOSE Salada de frutas ou frutas picadas |
| | JANTAR (16:0) Alunos da tarde | <ul style="list-style-type: none"> Feijão preto Carne bovina em cubos de panela com legumes Batata doce fatiada assada com temperos Saladas: repolho e cenoura ralados | <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 natural (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 04/12 | TERÇA 05/12 | QUARTA 06/12 | QUINTA 07/12 | SEXTA 08/12 |
|---------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEMANA 3 | 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 queijo mussarela ZERO LACTOSE | <ul style="list-style-type: none"> Leite puro 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 SEM AÇÚCAR. | <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 ZERO LACTOSE e orégano (massa caseira sem açúcar E SEM LEITE). | <ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Mamão e maçã |
| | ALMOÇO (10:45) Alunos da manhã | <ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Picadinho de carne bovina em cubos refogado com temperos Purê de batata COM LEITE ZERO LACTOSE Salada de alface Fruta: laranja | <ul style="list-style-type: none"> Polenta Carne moída ao molho de tomate com milho e ervilha. Refogado de couve 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). Fruta: manga | <ul style="list-style-type: none"> Feijão ou lentilha Macarrão gravatinha com molho de frango Saladas de beterraba e couve flor (temperar separadamente). Fruta: melão | <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 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 (pedaços) | <ul style="list-style-type: none"> Salada de frutas ou Mamão e maçã |
| | JANTAR (16:00) Alunos da tarde | <ul style="list-style-type: none"> Feijão carioca Picadinho de carne bovina em cubos refogado com temperos Purê de batata COM LEITE ZERO LACTOSE Salada de alface | <ul style="list-style-type: none"> Polenta Carne moída ao molho de tomate com milho e ervilha Refogado de couve 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"> Feijão ou 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 ZERO LACTOSE 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 11/12 | TERÇA 12/12 | QUARTA 13/12 | QUINTA 14/12 | SEXTA 15/12 |
|---------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEMANA 4 | DESJEJUM (8:00) Alunos da manhã | <ul style="list-style-type: none"> Leite puro ZERO LACTOSE Pão caseiro com DOCE DE FRUTAS SEM AÇÚCAR | <ul style="list-style-type: none"> Leite ZERO LACTOSE Mamão e banana | <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. 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 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: manga | <ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Coxa e sobrecoxa de frango assada com batatas Refogado de abobrinha com cenoura Salada mista maçã | <ul style="list-style-type: none"> Arroz de forno com carne moída Feijão preto Salada de couve flor e tomate |
| | LANCHE (14:00) Alunos da tarde | <ul style="list-style-type: none"> Leite puro ZERO LACTOSE laranja 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 | <ul style="list-style-type: none"> Suco de fruta natural Bolo de aveia sem açúcar, com cacau, banana e uvas passas. | <ul style="list-style-type: none"> Leite puro ZERO LACTOSE Maçã | <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 em cubos refogada com temperos Salada repolho com tomate | <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: manga | <ul style="list-style-type: none"> Arroz branco Coxa e sobrecoxa de frango assada com batatas Refogado de abobrinha com cenoura Salada mista | <ul style="list-style-type: none"> Suco de uva integral Torta salgada de carne moída ou arroz de forno com salada colorida (3 tipos). |

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.

QUANDO FOR FEITO VITAMINA DE FRUTAS USAR O LEITE ZERO LACTOSE PARA ALUNOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE.

Emmanueli M. Moreira

Simone R. B. Brandini