

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS **“Creches”**

ALUNOS DE 1 A 3 ANOS

SECRETÁRIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO



F.Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS

MÊS DE DEZEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA 01/12/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	-	-	-	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10h às 10:30h					ARROZ BRANCO /FEIJÃO CARIOCA COXA E SOBRECOXA / BATATA INGLESA ASSADA / SA: PEPINO COM TOMATE
LANCHE I: 13h às 13:30h					PICADINHO BANANA
LANCHE II 15:30 às 16h					MINGAU DE CACAU EM PÓ

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(1 A 3 ANOS)	102	100,2	24,3	12,4	139,5	4,56	115,8	4,7	98,6	3,4	47,5	97,5



SECRETÁRIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO

F. Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409

CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS

MÊS DE DEZEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 04/12/2023	3ª FEIRA 05/12/2023	4ª FEIRA 06/12/2023	5ª FEIRA 07/12/2023	6ª FEIRA 08/12/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ/ BISCOITO MAISENA	CHÁ MATE SOJA / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / CARNE MUSC. MOÍDA COM LEGUEMS (CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: REPOLHO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM LEGUMES (ABÓBORA SECA) / FRANGO DESFIADO COM TOMATE E CENOURA / SA: ALFACE FRUTA: BANANA	ARROZ COLORIDO COM LEGUMES (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, TOMATE, CHEIRO VERDE) / SA: CHICÓRIA	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE NATURAL / COXA E SOBRECOXA ASSADA / CHUCHU REFOGADO SA: ALMEIRÃO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUINO ACEBOLADO / BATATA ASSADA SA: PEPINO COM TOMATE
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO LARANJA	PICADINHO MANGA	PICADINHO BANANA	PICADINHO MAMÃO	PICADINHO ABACAXI
LANCHE II 15:30 às 16h	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (ARROZ BRANCO, PEITO DE FRANGO DESFIADO, ABÓBORA SECA E CEBOLA) SA: ALFACE	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE BOVINA, (MACARRÃO, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, CENOURA, CEBOLA)	PÃO FRANCÊS COM PEITO DE FRANGO DESFIADO COM TOMATE / FRUTA: BANANA	ARROZ COLORIDO (OVO, CENOURA, ABOBRINHA, TOMATE, CHEIRO VERDE) SA: CHICÓRIA	BOLO DE FUBÁ COM LARANJA SUCO DE LARANJA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIS(1 A 3 ANOS)	742	118,246	34,3	14,9	634,3	9,18	337,18	6,12	105,9	3,806	89,6	287,36

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURADO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.



Flore
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS

MÊS DE DEZEMBRO/2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 11/12/2023	3ª FEIRA 12/12/2023	4ª FEIRA 13/12/2023	5ª FEIRA 14/12/2023	6ª FEIRA 15/12/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / BISCOITO AGUA E SAL	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ/PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM CENOURA, ABOBRINHA E TOMATE SA: ALMEIRÃO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / ALMONDEGAS (CARNE MUSC. MOÍDO) AO MOLHO NATURAL DE TOMATE / ABOBRINHA REFOGADA AS: ALFACE FRUTA: MAMÃO	POLENTA COLORIDA COM FRANGO DESIADO AO MOLHO DE TOMATE NATURAL / COUVE REFOGADA SA: TOMATE COM PEPINO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ CHUCHU REFOGADO COM CHEIRO VERDE E CEBOLA) SA: REPOLHO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRE COXA ASSADA COM BATATAS SA: ALFACE COM TOMATE
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO BANANA	PICADINHO MAÇA	PICADINHO MANGA	PICADINHO BANANA	PICADINHO MAMÃO
LANCHE II 15:30 às 16h	MACARRÃO COLORIDO, INGREDIENTES: MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (OVOS, ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES/ (PEITO DE FRANGO, ARROZ,, ABOBRINHA, CENOURA, CEBOLA, E CHEIRO VERDE)	MINGAU DE CACAU EM PÓ	PÃO FRANCÊS C/ CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE FRUTA MAÇA

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(1 A 3 ANOS)	779,37	126,85	34,95	15,38	647,05	9,46	338,1	6,46	105,74	4,56	78,81	331,2



CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS					
MÊS DE DEZEMBRO/2023					
REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 18/12/2023	3ª FEIRA 19/12/2023	4ª FEIRA 20/12/2023	5ª FEIRA -	6ª FEIRA -
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS E MANTIEGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ/ PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ/ BISCOITO MAISENA		
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OVO MEXIDO COM CENOURA, ABOBRINHA E TOMATE SA: ALMEIRÃO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ CHUCHU REFOGADO COM CHEIRO VERDE E CEBOLA) SA: REPOLHO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRE COXA ASSADA COM BATATAS SA: ALFACE COM TOMATE		
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO BANANA NANICA	PICADINHO MAMÃO	PICADINHO MANGA		
LANCHE II 15:30 às 16h	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU EM PÓ SUCO DE LARANJA	MACARRÃO COLORIDO, INGREDIENTES: MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA (FUBÁ, TOMATE, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE		

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(1 A 3 ANOS)	684	112,57	29,61	11,94	586,47	9,07	243,87	6,05	107,98	4,83	84,01	284,25



SECRETÁRIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURAÇÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE, EVITANDO ASSIM DESPERDÍCIOS.

Rosa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409