

# *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 JULHO/2023**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 03/07/2023	3ª FEIRA 04/07/2023	4ª FEIRA 05/07/2023	5ª FEIRA 06/07/2023	6ª FEIRA 07/07/2023
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	CHÁ DE CAMOMILA, PÃO FRANCÊS	VITAMINA DE BANANA COM LEITE INTEGRAL, PÃO FRANCÊS	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL BATIDO COM MORANGO, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CONSELHO DE CLASSE
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) COXA E SOBRE COXA AO MOLHO NATURAL DE TOMATE SA: CHUCHU FRUTA: LARANJA PERA	MACARRÃO COLORIDO, (ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA) PERNIL (SUÍÑO), ACEBOLADO SA: ALFACE FRUTA: POCAN	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA (BOVINA EM CUBOS) COM LEGUMES. (BATATA, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: REPOLHO COM ALMEIRÃO FRUTA: MAMÃO	MACARRONADA COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, MACARRÃO, CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE FRUTA: ABACAXI	
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	PICADINHO DE BANANA COM AVEIA	PICADINHO DE MELANCIA	PICADINHO DE MAÇÃ	PICADINHO DE MANGA	
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO (BATATA, CENOURA, CHUCHU, CARNE BOVINA MOÍDA E COUVE FLOR)	MACARRÃO COLORIDO, (MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA)	CANJICA / FRUTA: BANANA)	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA (FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, 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 (Berçário de 6 a 12 meses)	721	110,6	31,56	15,85	589,61	9,07	347,17	5,01	128,01	5,63	84,01	257,81

**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.

SECRETÁRIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO



*Rosa*  
**Janaina Rosa**  
Nutricionista  
CRN - 8 16409



**CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS**

**MÊS DE JULHO /2023**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 10/07/2023	3ª FEIRA 11/07/2023	4ª FEIRA 12/07/2023	5ª FEIRA 13/07/2023	6ª FEIRA 14/07/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	FERIAS				
ALMOÇO: 10h às 10:30h	FERIAS				
LANCHE I: 13h às 13:30h	FERIAS				
LANCHE II 15:30 às 16h	FERIAS				

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 (Berçário de 6 a 12 meses)												

**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.





**CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS**

**MÊS DE JULHO /2023**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 17/07/2023	3ª FEIRA 18/07/2023	4ª FEIRA 19/07/2023	5ª FEIRA 20/07/2023	6ª FEIRA 21/07/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	FERIAS			ESTUDO E PLANEJAMENTO	
ALMOÇO: 10h às 10:30h	FERIAS			ESTUDO E PLANEJAMENTO	
LANCHE I: 13h às 13:30h	FERIAS			ESTUDO E PLANEJAMENTO	
LANCHE II 15:30 às 16h	FERIAS			ESTUDO E PLANEJAMENTO	

**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 (Berçário de 6 a 12 meses)												



**CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS**

**MÊS DE JULHO /2023**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 24/07/2023	3ª FEIRA 25/07/2023	4ª FEIRA 26/07/2023	5ª FEIRA 27/07/2023	6ª FEIRA 28/07/2023
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	VITAMINA DE MAÇA E MAMÃO COM LEITE DE SOJA, PÃO FRANCÊS	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	CHÁ MATE, PÃO FRANCÊS	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	MACARRONADA COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, MACARRÃO, CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA:ALFACE FRUTA: BANANA NANICA	RISOTO CARNE BOVINA COM LEGUMES (CARNE BOVINA MÚSCULO MOÍDO, ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO) SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTA:PICADINHO ABACAXI	COXA E SOBRE COXA ASSADA/ ARROZ COLORIDO (ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) REFOGADO DE ABOBORA CABOTIA SA: MISTA DE FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS (CHICÓRIA, ALFACE E ALMEIRÃO).	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE (CARNE BOVINA (MUSC. EM CUBOS), BATATA DOCE, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA:MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) PICADINHO DE FRANGO (PEITO)ACEBOLADO SA: MISTA DE FOLHAS FRUTA: MAMÃO FORMOSA
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	PICADINHO DE PERA	PICADINHO DE LARANJA	PICADINHO DE BANANA NANICA	POCAN	PICADINHO DE MELANCIA
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (ARROZ BRANCO, PEITO DE FRANGO DESFIADO, ABÓBORA SECA, BRÓCOLIS, MILHO, ERVILHA SECA E CEBOLASA) SA: ALFACE	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA, (MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADO)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES (FRANGO (PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS C/ PEITO DE FRANGO DESFIADO. (CHUCHU, TOMATE , CENOURA, PIMENTÃO E CEBOLA) SU: NATURAL DE LARANJA COM MARACUJÁ	SOPA DE FEIJÃO COM PEITO DE FRANGO (FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRRABA, 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(Berçário de 6 a 12 meses)	731	112,8	31,5	17,6	619,5	8,5	422,1	4,4	117,8	5,1	95,7	269,9

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





**CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS**

**MÊS DE JULHO /2023**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 31/07/2023	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	-	-	-	-
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES (CARNE BOVINA MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI	-	-	-	-
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINO DE BANANA NANICA	-	-	-	-
LANCHE II 15:30 às 16h	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES (FRANGO (PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, 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(Berçário de 6 a 12 meses)	120,8	104,5	25,9	8,95	178,0	7,6	148,2	3,4	98,1	2,1	41,1	138,0

**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.

