

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS **“Creches”**

ALUNOS DE 1 A 3 ANOS

CARDÁPIOS PARA ALUNOS COM INTOLERANCIA A LACTOSE E ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE

SECRETÁRIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO



Fleusa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS

MÊS DE JUNHO /2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA 01/06/2023	6ª FEIRA 02/06/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	-	-	-	CHÁ DE ERVA DOCE, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA BATIDO COM MORANGO , PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	-	-	-	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE (CARNE MUSC. EM CUBOS, BATATA DOCE, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: MANGA	MACARRONADA COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, MACARRÃO, CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA:ALFACE FRUTA: BANANA NANICA
LANCHE I: 13h às 13:30h	-	-	-	PICADINHO BANANA NANICA C/ AVEIA	PICADINHO DE MANGA
LANCHE II 15:30 às 16h	-	-	-	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) PICADINHO DE PEITE DE FRANGO ACEBOLADO SA: MISTA DE FOLHAS	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA, (MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADO)

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	31,56	17,62	619,50	8,59	422,15	4,49	117,84	5,10	95,71	269,9

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

SECRETÁRIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO



Fleusa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409

CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS

MÊS DE JUNHO /2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 05/06/2023	3ª FEIRA 06/06/2023	4ª FEIRA 07/06/2023	5ª FEIRA 08/06/2023	6ª FEIRA 09/06/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE SOJA , PÃO FRANCÊS	VITAMINA DE MAMÃO COM LEITE SOJA , PÃO FRANCÊS	LEITE SOJA , PÃO FRANCÊS	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ/ FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) TIRAS DE PATINHO ACEBOLADA SA: COUVE MANTEIGA PICADO FRUTA: MANGA	RISOTO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE) SA: MISTA DE FOLHAS FRUTA : MAÇA	ARROZ COLORIDO (ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE) SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: MANGA	FERIADO	RECESSO
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO DE MAMÃO FORMOSA	PICADINHO BANANA NANICA C/ AVEIA	PICADINHO DE ABACAXI	FERIADO	RECESSO
LANCHE II 15:30 às 16h	PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO DESFIADO, TOMATE, ERVILHA SECA, CENOURA E CEBOLA) SU: NATURAL DE LARANJA	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA (FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	BOLO DE CHOCOLAE 50% CAUCAU SUCO: LARANJA COM MARACUJÁ	FERIADO	RECESSO

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)	719	112,30	33,03	15,21	624,32	9,18	356,73	5,04	130,54	4,35	67,93	168,93

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 JUNHO /2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 12/06/2023	3ª FEIRA 13/06/2023	4ª FEIRA 14/06/2023	5ª FEIRA 15/06/2023	6ª FEIRA 16/06/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	CHÁ MATE , PÃO FRANCÊS	VITAMINA DE MAÇA E MAMÃO COM LEITE DE SOJA, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA , PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / CARNE MOÍDA BOVINA C/ MANDIOQUINHA SALSA (CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO, MANDIOQUINHA SALSA, ABOBÓRA CABOTIA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: REPOLHO FRUTA: MAÇA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS (BATATA INGLESA PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, TOMATE,, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE FRUTA: MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CARNE MUSCULO. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO	MACARRONADA COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, MACARRÃO, CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA:ALFACE FRUTA: BANANA NANICA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA QUIBE ASSADO AO MOLHO DE TOMATE. LEGUMES REFOGADOS (BATATAS, PIMENTÃO VERDE, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, CEBOLA) SA: ALMEIRÃO FRUTA: ABACAXI
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO BANANA NANICA C/ AVEIA	PICADINHO MELANCIA	PICADINHO MANGA	PICADINHO PICADINHO DE MAÇA	PICADINHO MAMÃO FORMOSA
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO, (MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA)	POLENTA COLORIDA COM FRANGO PEITO DESFIADO (FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO DESFIADO), ERVILHA SECA, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA) SU: NATURAL DE LARANJA	TORTA DE LEGUMES (FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CE NOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SU: NATURAL DE LARANJA	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA (FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, 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)	777,2	116,28	36,28	18,89	637,44	9,18	440,4	5,08	125,94	4,60	89,68	260,9

SECRETÁRIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO



Fleusa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409

CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS

MÊS DE JUNHO /2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 19/06/2023	3ª FEIRA 20/06/2023	4ª FEIRA 21/06/2023	5ª FEIRA 22/06/2023	6ª FEIRA 23/06/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA , PÃO FRANCÊS	CHÁ DE ERVA DOCE, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA , PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA BATIDO COM MORANGO, PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA, PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	RISOTO COM CARNE E LEGUMES (CARNE MÚSCULO MOÍDO, ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO) SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: TANGERINA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) PERNIL SUÍNO ACEBOLADO SA: ALFACE C/ CENOURA FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE. (CARNE MUSCULO EM CUBOS, BATATA DOCE, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: CENOURA E BETERRABA COZIDA FRUTA: MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) COXA E SOBRE COXA ASSADA/ PURÊ DE BATATA SEM LEITE/ SA: ALFACE COM ALMEIRÃO FRUTA: ABACAXI	ARROZ COLORIDO (ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE) CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE) SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: MANGA
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO LARANJA	PICADINHO MELANCIA	PICADINHO BANANA	PICADINHO MAMÃO FORMOSA	PICADINHO ABACAXI
LANCHE II 15:30 às 16h	PÃO FRANCÊS C/ CARNE. MOÍDA (CHUCHU, TOMATE , CENOURA, PIMENTÃO E CEBOLA) SU: NATURAL DE MANGA	MACARRÃO COLORIDO, (MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA)	SOPA DE BATATA (BATATA INGLESA, ABÓBORA CABOTIA, CHUCHU, ERVILHA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA)	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES, (PEITO DE FRANGO DESFIADO, FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA) SU: NATURAL DE MELANCIA	ARROZ DOCE COM LEITE DE SOJA FRUTA: MAÇA

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)	808	126,09	38,06	16,45	819,07	10,22	347,93	5,34	142,44	6,1	85,32	361,32

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



Fleusa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409



CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS

MÊS DE JUNHO /2023

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 26/06/2023	3ª FEIRA 27/06/2023	4ª FEIRA 28/06/2023	5ª FEIRA 29/06/2023	6ª FEIRA 30/06/2023
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE DE SOJA COM CACAU EM PÓ, PÃO FRANCÊS	VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA , PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA , PÃO FRANCÊS	LEITE DE SOJA BATIDO COM MORANGO, PÃO FRANCÊS	CHÁ MATÊ , PÃO FRANCÊS
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ COLORIDO (ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE) SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS (FILÉ DE TILÁPIA, BATATA INGLESA, TOMATE, PIMENTÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: CHICÓRIA COM TOMATE FRUTA: MAÇA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES (ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) TIRAS DE PATINHO ACEBOLADA SA: MISTA DE FOLHAS CHICÓRIA E ALFACE E ALMEIRÃO FRUTA: LARANJA PERA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ ENSOPADO DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES (BATATA INGLESA, ABOBÓRA SECA, TOMATE, CENOURA E CEBOLA) SA: PEPINO C/TOMATE FRUTA: MELANCIA	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
LANCHE I: 13h às 13:30h	PICADINHO BANANA NANICA C/ AVEIA	PICADINHO MELANCIA	PICADINHO MANGA	PICADINHO PICADINHO DE MAÇA	PICADINHO MAMÃO FORMOSA
LANCHE II 15:30 às 16h	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO (BATATA, CENOURA, CHUCHU, CARNE BOVINA MOÍDA E COUVE FLOR)	PÃO FRANCÊS C/ PEITO DE FRANGO DESFIADO. (CHUCHU, TOMATE , CENOURA, PIMENTÃO E CEBOLA) SU: NATURAL DE LARANJA COM MORANGO	SOPA DE FEIJÃO COM PEITO DE FRANGO (FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA (FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	MACARRÃO COLORIDO, (MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA)

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	110,61	31,56	15,85	589,6	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



Fleusa
Janaina Rosa
Nutricionista
CRN - 8 16409