

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS

“Creches”

Alunos de 4 a 5 anos

Período Integral




Anália Camargo
Nutricionista CRN8 7776



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE JULHO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 02/08/2021	3ª FEIRA 03/08/2021	4ª FEIRA 04/08/2021	5ª FEIRA 05/08/2021	6ª FEIRA 06/08/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	RISOTO COM CARNE E LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA (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) TIRAS DE PATINHO ACEBOLADA/ SA: ALFACE C/ CENOURA/ FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE. INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MUSC EM CUBOS), BATATA DOCE, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: CENOURA E BETERRABA COZIDA/ FRUTA: PICADINHO DE 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; PICADINHO DE ABACAXI	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA MOIDA COM BATATAS/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSC. MOÍDO), BATATAS, CENOURA, TOMATE E CHEIRO VERDE/ SA; ALMEIRÃO COM REPOLHO/ SALADA DE FRUTAS: BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA
LANCHE 13:00 às 13:30	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SU: NATURAL DE MELANCIA	PICADINHO DE MAMÃO FORMOSA	BANANA NANICA C/ AVEIA	PÃO FRANCÊS TORRADO COM OREGANO / LEITE COM MORANGO	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES, INGREDIENTES: FRANGO (PEITO DESFIADO), FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA SU: NATURAL DE MELA
LANCHE II 15:30 às 16:00	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA INGREDIENTES: FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	SOPA DE ERVILHA SECA COM FRANGO E LEGUMES: INGREDIENTES: BATATA, ERVILHA SECA, CENOURA, ABOBORA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO, INGREDIENTES: MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA	SOPA DE ARROZ COM LEGUMES, INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, ABOBORA SECA, CHUCHU, REPOLHO, ERVILHA SECA, CARNE BOVINA (MÚSC. MOÍDO) E CEBOLA	MACARRÃO COLORIDO, INGREDIENTES: MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA

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 (2 anos a 3 anos e 11 meses.)	1006,45	165,98	42,39	19,59	810,66	13,32	374,31	7,046	151,47	6,79	93,35	294,17

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE AGOSTO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 09/08/2021	3ª FEIRA 10/08/2021	4ª FEIRA 11/08/2021	5ª FEIRA 12/08/2021	6ª FEIRA 13/08/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) CARNE MOÍDA AO MOLHO NATURAL DE TOMATE INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC.MOÍDO) TOMATE CHUCHU, CENOURA, CEBOLA E ABOBORÁ SECA E CHEIRO VERDE/ SA; MISTA DE FOLHAS/ FRUTA : LARANJA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ TIRAS BOVINA PATINHO) COM LEGUMES INGREDIENTES: BERINJELA, CENOURA, PIMENTÃOBATAT A, CHEIRO VERDE E CEBOLA SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO COM LEGUMES INGREDIENTES: ABOBORA SECA, CENOURA, CHUCHU, PIMENTÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE EM TIRINHAS/ FRUTA: LARANJA	POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA MOÍDA INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE/ SA: CHICÓRIA/ FRUTA; PICADINHO DE MELANCIA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES INGREDIENTES: OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA/ SA: ALMEIRÃO. FRUTA: MAÇA
LANCHE 13:00 às 13:30	PÃO CASEIRO C/ MANTEIGA/ VITAMINA DE BANANA COM LEITE	PASTEL ASSADO DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES; FARINHA DE TRIGO, PEITO DE FRANGO DESFIADO, BERINJELA, OVOS, ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA SU: NATURAL DE LARANJA	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE.SU: NATURAL DE MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA	BANANA NANICA COM AVEIA EM FLOCOS
LANCHE II 15:30 às 16:00	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA, INGREDIENTES; MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADO	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO, INGREDIENTES:MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES/ INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE	PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO DESFIADO), ERVILHA SECA, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA/ SU: NATURAL DE LARANJA COM MORANGO	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA INGREDIENTES:FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE

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.

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(4 a 5 anos.)	1020	160,63	43,89	22,72	871,16	15,06	381,05	7,015	156,51	6,17	87,49	294,17

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE AGOSTO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 16/08/2021	3ª FEIRA 17/08/2021	4ª FEIRA 18/08/2021	5ª FEIRA 19/08/2021	6ª FEIRA 20/08/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	MACARRONADA COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: PEITO DE FRANGO, MACARRÃO, CHUCHU, ABOBRINHA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA:ALFACE/ FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO	RISOTO CARNE BOVINA COM LEGUMES INGREDIENTES: 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 INGREDIENTES: 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 INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS), BATATA DOCE, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: ALFACE COM TOMATE/ PICADINHO DE MANGA COM MAMÃO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) PICADINHO DE FRANGO (PEITO)ACEBOLADO SA: MISTA DE FOLHAS FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO FORMOSA
LANCHE 13:00 às 13:30	VITAMINA COM LEITE E ABACATE/ TORRADA DE PÃO FRANCÊS COM OREGANO	PICADINHO DE MANGA	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA	VITAMINA DE BANANA NANICA, MAÇÃ E LEITE	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE.SU: NATURAL DE MELANCIA
LANCHE II 15:30 às 16:00	SOPA DE ARROZ COM LEGUMES, INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, ABOBORA SECA, CHUCHU, REPOLHO, ERVILHA SECA, CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO) E CEBOLA	MACARRÃO COLORIDO, INGREDIENTES: MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA, INGREDIENTES; MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADO	PÃO FRANCÊS COM MOLHO, SALSICHA E LEGUMES INGREDIENTES: SALSICHA, CENOUA, CHUCHU, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA/ SU: NATURAL DE LARANJA	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA INGREDIENTES:FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE

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(4 a 5 anos.)	937	153,84	36,95	19,55	787,74	13,14	414,94	5,71	141,27	5,4	173,37	118,13

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE AGOSTO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 23/08/2021	3ª FEIRA 24/08/2021	4ª FEIRA 25/08/2021	5ª FEIRA 26/08/2021	6ª FEIRA 27/08/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES INGREDIENTES: OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA/SA: ALFACE COM CENOURA. FRUTA: PICADINHO MAÇA	ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: CENOURA, MILHO VERDE, ERVILHA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ TIRAS BOVINA(PATINHO) ACEBOLADA SA: TOMATE C/ PEPINO/ FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ FRANGO XADREZ INGREDIENTES: FRANGO(PEITO), PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, CENOURA, CEBOLA REPOLHO E VAGEM/ SA: MISTA DE FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS(CHICÓRIA, ALFACE E ALMEIRÃO)./ FRUTA: PICADINHO DE MELÃO	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES INGREDIENTES: BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SA: ALFACE	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS INGREDIENTES: PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, TOMATE, BATATAS, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: COUVE MANTEIGA PICADO/ FRUTA; LARANJA
LANCHE 13:00 às 13:30	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SU: NATURAL DE LARANJA COM MORANGO	BANANA NANICA COM AVEIA EM FLOCOS FINOS	PÃO CASEIRO COM MANTEIGA, LEITE C/ MORANGO	SALADA DE FRUTAS: BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA	VITAMINA DE BANANA NANICA, MAMÃO COM LEITE
LANCHE II 15:30 às 16:00	MACARRONADA COM CARNE BOVINA MOÍDA E LEGUMES INGREDIENTES: CENOURA, ABOBRINHA, CHUCHU, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES/ INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO, INGREDIENTES: MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA	SOPA DE BATATA INGREDIENTES: BATATA INGLESA, ABÓBORA CABOTIA, CHUCHU, ERVILHA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA	PÃO COM HAMBURGUER CASEIRO E SALADA INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ALFACE E TOMATE SU: NATURAL DE MELANCIA

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(4 a 5 anos.)	785	116,53	37,74	18,86	659,25	10,07	388,28	4,75	122,65	5,11	78,7	250,52





Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE AGOSTO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 30/08/2021	3ª FEIRA 31/08/2021	4ª FEIRA 01/09/2021	5ª FEIRA 02/09/2021	6ª FEIRA 03/09/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA ALMONDEGAS AO MOLHO NATURAL DE TOMATE/ SA: CHICÓRIA COM TOMATE/ FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO COM MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ ENSOPADO DE FRANGO PEITO COM LEGUMES: INGREDIENTES; PEITO DE FRANGO, BATATA INGLESA, TOMATE, CENOURA, ABÓBORA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: MISTA DE FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS(CHICÓRIA, ALFACE E ALMEIRÃO)FRUTA: PICADINHO MELANCIA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ TIRAS BOVINA PATINHO) COM LEGUMES INGREDIENTES: BERINJELA, CENOURA, PIMENTÃO, BATATA, CHEIRO VERDE E CEBOLA SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTA: TANGERINA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRE COXA ASSADA COM BATATAS INGREDIENTES: SA: ALFACE COM TOMATE	RISOTO COM CARNE E LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO SA: CHICÓRIA/ FRUTA: PICADINHO DE MANGA
LANCHE 13:00 às 13:30	MINGAU DE AVEIA COM BANANA NANICA	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SU: NATURAL DE LARANJA	PASTEL ASSADO DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES; FARINHA DE TRIGO, PEITO DE FRANGO DESFIADO, BERINJELA, OVOS, ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA / LEITE COM MORANGO	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA	BANANA NANICA COM AVEIA EM FLOCOS FINOS
LANCHE II 15:30 às 16:00	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO, INGREDIENTES: MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA/ INGREDIENTES: FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	SOPA DE BATATA INGREDIENTES: BATATA INGLESA, ABÓBORA CABOTIA, CHUCHU, ERVILHA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA	SOPA DE ARROZ COM LEGUMES, INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, ABOBORA SECA, CHUCHU, REPOLHO, ERVILHA SECA, CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO) E CEBOLA	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA INGREDIENTES: FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE

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.

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(4 a 5 anos.)	840	130,636	38,822	18,166	721,78	11,92	373,45	5,57	143,8	5,47	113,37	304,62

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE AGOSTO/ SETEMBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 06/09/2021	3ª FEIRA 07/09/2021	4ª FEIRA 08/09/2021	5ª FEIRA 09/09/2021	6ª FEIRA 10/09/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30			LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	RECESSO	FERIADO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA, ENSOPADO DE FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES : INGREDIENTES: CENOURA, ABOBORÁ SECA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO/ FRUTA: BANANA NANICA	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA INGREDIENTES: FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: ALFACE COM CENOURA/ FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI	ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA/ ENSOPADO DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES. INGREDIENTES: BATATA INGLESA, ABOBÓRA SECA, TOMATE, CENOURA E CEBOLA SA: PEPINO C/TOMATE SA: ALFACE COM CENOURA
LANCHE 13:00 às 13:30			PICADINHO DE MAMÃO	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SU: NATURAL DE MANGA	SALADA DE FRUTAS COM LARANJA, MAÇA, MAMÃO E BANANA
LANCHE II 15:30 às 16:00			SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA INGREDIENTES:FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE	PÃO FRANCÊS C/ HAMBURGUINHO CASEIRO E SALADA(ALFACE E TOMATE)/ SU: NATURAL DE LARANJA COM MORANGO

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.

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(4 a 5 anos.)												

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE SETEMBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 13/09/2021	3ª FEIRA 14/09/2021	4ª FEIRA 15/09/2021	5ª FEIRA 16/09/2021	6ª FEIRA 17/09/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL PURO SEM AÇUCAR PÃO FRANCÊS C/ MANTEIGA S/ SAL	LEITE INTEGRAL PURO SEM AÇUCAR PÃO FRANCÊS C/ MANTEIGA S/ SAL	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE/ SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: PICADINHO DE MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA (BOVINA EM CUBOS) COM LEGUMES. INGREDIENTES: BATATA, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) TIRAS DE PATINHO ACEBOLADA SA: MIX FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS(CHICÓRIA E ALFACE E ALMEIRÃO)/FRUTA: LARANJA PERA EMPEDACINHOS	ARROZ BRANCO /FEIJÃO CARIOCA ENSOPADO DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES. INGREDIENTES: BATATA INGLESA, ABOBÓRA SECA, TOMATE, CENOURA E CEBOLA SA: PEPINO C/TOMATE/ FRUTA: PICADINHO DE MELANCIA	ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA ENS. FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS INGREDIENTES; FILÉ DE TILÁPIA, BATATA INGLESA, TOMATE, PIMENTÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: CHICÓRIA COM TOMATE FRUTA: PICADINHO MAÇA
LANCHE 13:00 às 13:30	BANANA NANICA PICADINHA	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SU: NATURAL DE MELANCIA S/ AÇUCAR	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA	PICADINHO MAMÃO COM MANGA	VITAMINA DE ABACATE C/ BANANA S/ AÇUCAR
LANCHE II 15:30 às 16:00	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO INGREDIENTES: BATATA, CENOURA, CHUCHU, CARNE BOVINA MOÍDA E COUVE FLOR.	MACARRÃO COLORIDO, INGREDIENTES: MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA INGREDIENTES: FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA INGREDIENTES:FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	PÃO FRANCÊS C/ CARNE. MOÍDA. INGREDIENTES: CHUCHU, TOMATE , CENOURA, PIMENTÃO E CEBOLA. SU: NATURAL DE LARANJA COM MORANGO

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.

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(4 a 5 anos.)	935	152,70	43,64	16,80	726,24	13,53	339,33	6,44	139,17	5,67	66,48	270,03

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE SETEMBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 20/09/2021	3ª FEIRA 21/09/2021	4ª FEIRA 22/09/2021	5ª FEIRA 23/09/2021	6ª FEIRA 24/09/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA		LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA)/ ALMONDEGAS(CARNE. MOÍDO) AO MOLHO NATURAL DE TOMATE AS: ALFACE EM TIRAS FININHAS COM CENOURA RALADA: FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI	FERIADO	POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA: INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE/ SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: MAÇA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SA: MISTA DE FOLHAS(ALFACE, ALMEIRÃO E CHICÓRIA) PICADINHO DE MANGA SA: BETERRABA C/ ALFACE FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI	PICADINHO DE PEITO DE FRANGO ACEBOLADO.ARROZ COLORIDOINGREDIENTES: ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDESA: ALMEIRÃO COM REPOLHO. FRUTA: BANANA NANICA
LANCHE 13:00 às 13:30	VITAMINA DE BANANA NANICA C/ MAMÃO/ BISCOITO DE MAISENA		PÃO DE LEITE COM MANTEIGA SU: NATURAL DE LARANJA	ARROZ DOCE COM COCO	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA
LANCHE II 15:30 às 16:00	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO, INGREDIENTES:MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA		CANJA DE GALINHA COM LEGUMES/ INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA,ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE	SOPA DE ERVILHA SECA COM FRANGO E LEGUMES: INGREDIENTES; BATATA, ERVILHA SECA, CENOURA, ABOBORA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA	PÃO FRANCÊS C/ CARNE. MOÍDA. INGREDIENTES: CHUCHU, TOMATE , CENOURA, PIMENTÃO E CEBOLA. SU; NATURAL DE MANGA

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.

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(4 a 5 anos.)	947	151,75	41,93	19,5	684,78	11,9	379,57	6,07	134,51	6,53	90,03	306,63

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE SETEMBRO/ OUTUBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 27/09/2021	3ª FEIRA 28/09/2021	4ª FEIRA 29/09/2021	5ª FEIRA 30/09/2021	6ª FEIRA 01/10/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIÓCARNE .MOIDA AO MOLHO DE TOMATE.REFOGADO ABOBORA CABOTIA/ SA: CHICÓRIA C/ FRUTA: PICADINHO ABACAXI	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIÓCA, CARNE DE PANELA COM LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE/ SA: ALFACE EM TIRINHAS/ FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES INGREDIENTES: BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: MISTA DE FOLHAS(CHICÓRIA, ALMEIRÃO E ALFACE)FRUTA: TANGERINA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIÓCA COXA E SOBRE COXA ASSADA COM BATATAS SA: COZIDA DE CENOURA E BETERRABA RALADA/ FRUTA: PICADINHO DE MELANCIA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIÓCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA)/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ SA: ALFACE COM TOMATE/ PICADINHO DE MELÃO
LANCHE 13:00 às 13:30	VITAMINA DE MAMÃO C/ MAÇA	MINGAU DE AVEIA COM BANANA NANICA	PICADINHO DE MAMÃO	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA	PICADINHO DE MANGA
LANCHE II 15:30 às 16:00	SOPA DE ERVILHA SECA COM FRANGO E LEGUMES: INGREDIENTES: BATATA, ERVILHA SECA, CENOURA, ABOBORA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA, INGREDIENTES; MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADO	SOPA DE ARROZ COM LEGUMES, INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, ABOBORA SECA, CHUCHU, REPOLHO, ERVILHA SECA, CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO) E CEBOLA	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO, INGREDIENTES:MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA INGREDIENTES: FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE

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.

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(4 a 5 anos)	941	150,88	43,97	18,99	863,22	12,25	338,62	6,62	145,31	6,95	87,7	281,12

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE OUTUBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 04/10/2021	3ª FEIRA 05/10/2021	4ª FEIRA 06/10/2021	5ª FEIRA 07/10/2021	6ª FEIRA 08/10/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA QUIBE ASSADO AO MOLHO DE TOMATE. LEGUMES REFOGADOS INGREDIENTES: BATATAS, PIMENTÃO VERDE, CHUCHU, CENOURA, VAGEM, BERINJELA, CEBOLA SALADA ALMEIRÃO/ FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI	ARROZ/ FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA)TIRAS DE PATINHO ACEBOLADA SA: COUVE MANTEIGA PICADO FRUTA: PICADINHO DE MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / FILÁ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS INGREDIENTES: BATATA INGLESA PIMENTAÕ VERMELHO E CHEIRO VERDE SA: ALFACE	RISOTO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE SA: MISTA DE FOLHAS/ FRUTA : MAÇA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO COM LEGUMES INGREDIENTES: ABOBORA SECA, CENOURA, CHUCHU, PIMENTÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE
LANCHE 13:00 às 13:30	VITAMINA DE ABACATE COM BANANA	PICADINHO BANANA NANICA C/ AVEIA	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA	LEITE COM MORANGO S/ AÇUCAR	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA
LANCHE II 15:30 às 16:00	SOPA DE BATATA INGREDIENTES: BATATA INGLESA, ABÓBORA CABOTIA, CHUCHU, ERVILHA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA	SOPA DE ERVILHA SECA COM FRANGO E LEGUMES: INGREDIENTES; BATATA, ERVILHA SECA, CENOURA, ABOBORA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA	SOPA DE ARROZ COM CARNE BOVINA E LEGUMES, INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, ABOBORA SECA, CHUCHU, REPOLHO, ERVILHA SECA, CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO) E CEBOLA	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA INGREDIENTES:FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: PEITO DE FRANGO DESFIADO, TOMATE, ERVILHA SECA, CENOURA E CEBOLA/ SU: NATURAL DE LIMÃO

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.

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(4 a 5 anos.)	916	152,02	42,53	17,93	861,52	13,26	378,84	5,98	155,37	5,55	88,75	222,2


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE OUTUBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 11/10/2021	3ª FEIRA 12/10/2021	4ª FEIRA 13/10/2021	5ª FEIRA 14/10/2021	6ª FEIRA 15/10/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30			LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	RECESSO	FERIADO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO SA: ALFACE/ FRUTA: PICADINHO DE MANGA COM MAMÃO	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES INGREDIENTES: BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO/ FRUTA: LARANJA	ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, ERVILHA SECA, MILHO, CENOURA E CEBOLA/ PICADINHO DE PEITO DE FRANGO ACEBOLADOA/ SA; CHICÓRIA C/ TOMATE
LANCHE 13:00 às 13:30			PÃO CASEIRO COM MANTEIGA/ LEITE COM MORANGO	VITAMINA DE ABACATE COM LEITE S/ AÇÚCAR	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA
LANCHE II 15:30 às 16:00			SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO, INGREDIENTES:MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA	SOPA DE ARROZ COM LEGUMES, INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, ABOBORA SECA, CHUCHU, REPOLHO, ERVILHA SECA, CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO) E CEBOLA	PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO DESFIADO), ERVILHA SECA, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA/ SU: NATURAL DE ABACAXI

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(4 a 5 anos.)	981	153,33	41,73	21,16	857,32	11,29	393,99	5,7	121,04	6,24	67,85	296,37


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE OUTUBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 18/10/2021	3ª FEIRA 19/10/2021	4ª FEIRA 20/10/2021	5ª FEIRA 21/10/2021	6ª FEIRA 22/10/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	RISOTO COM CARNE E LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA (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) TIRAS DE PATINHO ACEBOLADA/ SA: ALFACE C/ CENOURA/ FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE. INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO EM CUBOS), BATATA DOCE, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: CENOURA E BETERRABA COZIDA/ FRUTA: PICADINHO DE 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; PICADINHO DE ABACAXI	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA COM CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATAS/ INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), BATATAS, CENOURA, TOMATE E CHEIRO VERDE/ SA; ALMEIRÃO COM REPOLHO/ SALADA DE FRUTAS: BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA
LANCHE 13:00 às 13:30	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SU: NATURAL DE MELANCIA	PICADINHO DE MAMÃO FORMOSA	BANANA NANICA C/ AVEIA	PÃO FRANCÊS TORRADO COM OREGANO / LEITE COM MORANGO	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES, INGREDIENTES: FRANGO (PEITO DESFIADO), FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA SU: NATURAL DE MELA
LANCHE II 15:30 às 16:00	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA INGREDIENTES: FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	SOPA DE ERVILHA SECA COM FRANGO E LEGUMES: INGREDIENTES: BATATA, ERVILHA SECA, CENOURA, ABOBÓRA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO, INGREDIENTES: MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MÚSCULO BOVINO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA	SOPA DE ARROZ COM LEGUMES, INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, ABOBÓRA SECA, CHUCHU, REPOLHO, ERVILHA SECA, CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO) E CEBOLA	MACARRÃO COLORIDO, INGREDIENTES: MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA

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 (2 anos a 3 anos e 11 meses.)	1006	165,98	42,39	19,59	810,66	13,32	374,31	7,046	151,47	6,79	93,35	296,37

Anália Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE OUTUBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 25/10/2021	3ª FEIRA 26/10/2021	4ª FEIRA 27/10/2021	5ª FEIRA 28/10/2021	6ª FEIRA 29/10/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) CARNE MOÍDA AO MOLHO NATURAL DE TOMATE INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC.MOÍDO) TOMATE CHUCHU, CENOURA, CEBOLA E ABOBORÁ SECA E CHEIRO VERDE/ SA; MISTA DE FOLHAS/ FRUTA : LARANJA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ TIRAS BOVINA PATINHO) COM LEGUMES INGREDIENTES: BERINJELA, CENOURA, PIMENTÃO/BATATA, CHEIRO VERDE E CEBOLA SA: TOMATE COM PEPIÑO FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO COM LEGUMES INGREDIENTES: ABOBORÁ SECA, CENOURA, CHUCHU, PIMENTÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE EM TIRINHAS/ FRUTA: LARANJA	POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA MOÍDA INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE/ SA: CHICÓRIA/ FRUTA; PICADINHO DE MELANCIA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES INGREDIENTES: OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA/ SA: ALMEIRÃO. FRUTA: MAÇÃ
LANCHE 13:00 às 13:30	PÃO CASEIRO C/ MANTEIGA/ VITAMINA DE BANANA COM LEITE	PASTEL ASSADO DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES; FARINHA DE TRIGO, PEITO DE FRANGO DESFIADO, BERINJELA, OVOS, ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA SU: NATURAL DE LARANJA	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE.SU: NATURAL DE MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA	BANANA NANICA COM AVEIA EM FLOCOS
LANCHE II 15:30 às 16:00	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA, INGREDIENTES; MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORÁ SECA, CENOURA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADO	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO, INGREDIENTES:MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES/ INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE	PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO DESFIADO), ERVILHA SECA, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA/ SU: NATURAL DE LARANJA COM MORANGO	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA INGREDIENTES:FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE

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(4 a 5 anos.)	1020	160,63	43,89	22,72	871,16	15,06	381,05	7,015	156,51	6,17	87,49	226,13

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE NOVEMBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 01/11/2021	3ª FEIRA 02/11/2021	4ª FEIRA 03/11/2021	5ª FEIRA 04/11/2021	6ª FEIRA 05/11/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30			LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	RECESSO	FERIADO	COXA E SOBRE COXA ASSADA/ ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: 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 INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MUSC. EM CUBOS), BATATA DOCE, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: ALFACE COM TOMATE/ PICADINHO DE MANGA COM MAMÃO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) PICADINHO DE FRANGO (PEITO)ACEBOLADO SA: MISTA DE FOLHAS FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO FORMOSA
LANCHE 13:00 às 13:30			SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA	VITAMINA DE BANANA NANICA, MAÇA E LEITE	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE.SU: NATURAL DE MELANCIA
LANCHE II 15:30 às 16:00			SOPA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA, INGREDIENTES: MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBRORA SECA, CENOURA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADO	PÃO FRANCÊS COM MOLHO, SALSICHA E LEGUMES INGREDIENTES: SALSICHA, CENOUA, CHUCHU, TOMATE, PIMENTÃO VERDE E CEBOLA/ SU: NATURAL DE LARANJA	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA INGREDIENTES:FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE

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.

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(4 a 5 anos.)	864	145	33,58	16,7	746,65	11,91	396,95	5,48	126,69	5,66	184,38	97,24

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE NOVEMBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 08/11/2021	3ª FEIRA 09/11/2021	4ª FEIRA 10/11/2021	5ª FEIRA 11/11/2021	6ª FEIRA 12/11/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES INGREDIENTES: OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA/SA: ALFACE COM CENOURA. FRUTA: PICADINHO MAÇA	ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: CENOURA, MILHO VERDE, ERVILHA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ TIRAS BOVINA(PATINHO) ACEBOLADA SA: TOMATE C/ PEPINO/ FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ FRANGO XAADREZ INGREDIENTES: FRANGO(PEITO), PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, CENOURA, CEBOLA REPOLHO E VAGEM/ SA: MISTA DE FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS(CHICÓRIA, ALFACE E ALMEIRÃO)./ FRUTA: PICADINHO DE MELÃO	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES INGREDIENTES: BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SA: ALFACE	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS INGREDIENTES: PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, TOMATE, BATATAS, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: COUVE MANTEIGA PICADO/ FRUTA; LARANJA
LANCHE 13:00 às 13:30	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SU: NATURAL DE LARANJA COM MORANGO	BANANA NANICA COM AVEIA EM FLOCOS FINOS	PÃO CASEIRO COM MANTEIGA, LEITE C/ MORANGO	SALADA DE FRUTAS: BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA	VITAMINA DE BANANA NANICA, MAMÃO COM LEITE
LANCHE II 15:30 às 16:00	MACARRONADA COM CARNE BOVINA MOÍDA E LEGUMES INGREDIENTES: CENOURA, ABOBRINHA, CHUCHU, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES/ INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO, INGREDIENTES: MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA	SOPA DE BATATA INGREDIENTES: BATATA INGLESA, ABÓBORA CABOTIA, CHUCHU, ERVILHA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA	PÃO COM HAMBURGUER CASEIRO E SALADA INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ALFACE E TOMATE SU: NATURAL DE MELANCIA

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.

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(4 a 5 anos.)	785	116,53	37,74	18,86	659,25	10,07	388,28	4,75	122,65	5,11	78,7	250,52

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE NOVEMBRO /2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 15/11/2021	3ª FEIRA 16/11/2021	4ª FEIRA 17/11/2021	5ª FEIRA 18/11/2021	6ª FEIRA 19/11/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30		LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	FERIADO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ ENSOPADO DE FRANGO PEITO COM LEGUMES: INGREDIENTES; PEITO DE FRANGO, BATATA INGLESA, TOMATE, CENOURA, ABÓBORA SECA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: MISTA DE FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS(CHICÓRIA, ALFACE E ALMEIRÃO)FRUTA: PICADINHO MELANCIA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ TIRAS BOVINA PATINHO) COM LEGUMES INGREDIENTES: BERINJELA, CENOURA, PIMENTÃO, BATATA, CHEIRO VERDE E CEBOLA SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTA: TANGERINA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRE COXA ASSADA COM BATATAS INGREDIENTES: SA: ALFACE COM TOMATE	RISOTO COM CARNE E LEGUMESI IGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA,CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO SA: CHICÓRIA/ FRUTA: PICADINHO DE MANGA
LANCHE 13:00 às 13:30		TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SU: NATURAL DE LARANJA	PASTEL ASSADO DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES; FARINHA DE TRIGO, PEITO DE FRANGO DESFIADO, BERINJELA, OVOS, ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA / LEITE COM MORANGO	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA	BANANA NANICA COM AVEIA EM FLOCOS FINOS
LANCHE II 15:30 às 16:00		POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA/ INGREDIENTES: FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	SOPA DE BATATA INGREDIENTES: BATATA INGLESA, ABÓBORA CABOTIA, CHUCHU, ERVILHA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA	SOPA DE ARROZ COM LEGUMES, INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, ABOBORA SECA, CHUCHU, REPOLHO, ERVILHA SECA, CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO) E CEBOLA	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA INGREDIENTES:FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE

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(4 a 5 anos.)	952	146,66	45,83	20,55	919,58	14,54	365,3	6,72	164,65	6,54	151,71	139,12

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE AGOSTO/ SETEMBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 22/11/2021	3ª FEIRA 23/11/2021	4ª FEIRA 24/11/2021	5ª FEIRA 25/11/2021	6ª FEIRA 26/11/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA COM MANDIOCA E LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. EM CUBOS), MANDIOCA, ABOBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: ALFACE/ FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) PERNIL SUÍNO EM PEDACINHOS ACEBOLADO. SA: MISTA DE FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS(CHICÓRIA, ALFACE E ALMEIRÃO)FRUTA:PICADINHO DE MAÇA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA, ENSOPADO DE FILÉ DE TILÁPIA COM LEGUMES : INGREDIENTES: CENOURA, ABOBORÁ SECA, PIMENTÃO, BATATA, TOMATE E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO/ FRUTA: BANANA NANICA	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA INGREDIENTES: FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: ALFACE COM CENOURA/ FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI	ARROZ BRANCO/FEIJÃO CARIOCA/ ENSOPADO DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES. INGREDIENTES: BATATA INGLESA, ABOBÓRA SECA, TOMATE, CENOURA E CEBOLA SA: PEPINO C/TOMATE SA: ALFACE COM CENOURA
LANCHE 13:00 às 13:30	VITAMINA DE MAÇA, BANANA COM LEITE	PASTEL ASSADO DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES; FARINHA DE TRIGO, PEITO DE FRANGO DESFIADO, BERINJELA, OVOS, ABOBRINHA, TOMATE E CEBOLA /SU: NATURAL DE LARANJA	PICADINHO DE MAMÃO	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SU: NATURAL DE MANGA	SALADA DE FRUTAS COM LARANJA, MAÇA, MAMÃO E BANANA
LANCHE II 15:30 às 16:00	SOPA DE ERVILHA SECA COM FRANGO E LEGUMES: INGREDIENTES; BATATA, ERVILHA SECA, CENOURA, ABOBORA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO, INGREDIENTES:MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA INGREDIENTES:FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE	PÃO FRANCÊS C/ HAMBURGUINHO CASEIRO E SALADA(ALFACE E TOMATE)/ SU: NATURAL DE LARANJA COM MORANGO

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.

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(4 a 5 anos.)	866	135,04	39,74	18,69	721,78	13,32	373,45	5,57	143,8	5,47	113,37	304,62


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE NOVEMBRO, DEZEMBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 29/11/2021	3ª FEIRA 30/11/2021	4ª FEIRA 01/12/2021	5ª FEIRA 02/12/2021	6ª FEIRA 03/12/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA: PICADINHO DE MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA (BOVINA EM CUBOS) COM LEGUMES. INGREDIENTES: BATATA, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: REPOLHO COM ALMEIRÃO FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) TIRAS DE PATINHO ACEBOLADA SA: MISTA DE FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS(CHICÓRIA E ALFACE E ALMEIRÃO)FRUTA: LARANJA PERA EMPEDACINHOS	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ ENSOPADO DE PEITODE FRANGO COM LEGUMES. INGREDIENTES: BATATA INGLESA, ABOBÓRA SECA, TOMATE, CENOURA E CEBOLA SA: PEPINO C/TOMATE FRUTA: PICADINHO DE MELANCIA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCAENS. FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS INGREDIENTES; FILÉ DE TILÁPIA, BATATA INGLESA, TOMATE, PIMENTÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: CHICÓRIA COM TOMATE FRUTA:PICADINHO MAÇA
LANCHE 13:00 às 13:30	BOLO DE BANANA INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, BANANA, OVOS, ÓLEO DE SOJA, AÇÚCAR/ SU: NATURAL DE LARANJA	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SU: NATURAL DE MELANCIA S/ AÇUCAR	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA	PÃO CASEIRO COM MANTEIGA/ SU: NATURAL DE LIMÃO	VITAMINA DE ABACATE C/ BANANA
LANCHE II 15:30 às 16:00	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO INGREDIENTES: BATATA, CENOURA, CHUCHU, CARNE BOVINA MOÍDA E COUVE FLOR.	MACARRÃO COLORIDO, INGREDIENTES: MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA	POLENTA COLORIDA COM CARNE MOÍDA INGREDIENTES: FUBÁ, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA INGREDIENTES:FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, BETERRABA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE	PÃO FRANCÊS C/ CARNE. MOÍDA. INGREDIENTES: CHUCHU, TOMATE , CENOURA, PIMENTÃO E CEBOLA. SU: NATURAL DE LARANJA COM MORANGO

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.

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(4 a 5 anos)	938	144,21	40,884	20,792	753,716	12,804	366,12	6,196	150,768	6,874	91,036	270,18

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE DEZEMBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 06/12/2021	3ª FEIRA 07/12/2021	4ª FEIRA 08/12/2021	5ª FEIRA 09/12/2021	6ª FEIRA 10/12/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE MOÍDA BOVINA C/ MANDIOQUINHA SALSAS INGREDIENTES:CARNE BOVINA MÚSC. MOÍDO, MANDIOQUINHA SALSAS, ABOBÓRA CABOTIA, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: BETERRA COM CENOURA COZIDA/ FRUTA: PICADINHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) COXA E SOBRE COXA AO MOLHO NATURAL DE TOMATE/ SA: CHUCHU /FRUTA: LARANJA PERA	PERNIL (SUÍNO), ACEBOLADO MACARRÃO COLORIDO, INGREDIENTES: MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA / SA: ALFACE/ FRUTA: PICADINHO DE MELÃO	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES INGREDIENTES: BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO/ FRUTA: PICADINHO DE MANGA	RISOTO COM CARNE E LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA,CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO/SA: REPOLHO/ FRUTA: MAÇA
LANCHE 13:00 às 13:30	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE. SU: NATURAL DE LARANJA	BANANA NANICA	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES, INGREDIENTES: FRANGO (PEITO DESFIADO), FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA SU: NATURAL DE MELANCIA	CANJICA COM LEITE E COCO
LANCHE II 15:30 às 16:00	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES INGREDIENTES; ARROZ BRANCO, PEITO DE FRANGO DESFIADO, ABOBÓRA SECA, BRÓCOLIS, MILHO, ERVILHA SECA E CEBOLASA: ALFACE	SOPA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA, INGREDIENTES; MANDIOCA, CARNE BOVINA MUSC. MOÍDO, ABOBORA SECA, CENOURA, CEBOLA E COUVE MANTEIGA PICADO	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES/ INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA,ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE	SOPA DE ERVILHA SECA COM FRANGO E LEGUMES: INGREDIENTES; BATATA, ERVILHA SECA, CENOURA, ABOBORA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA.	SOPA DE BATATAS COM FRANGO E LEGUMESINGREDIENTES; BATATA INGLESA, CHUCHU ERVILHA SECA , ABOBÓRA CABOTIA, E COUVE MANTEIGA PICADO

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.

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(4 a 5 anos.)	936	152,70	43,64	16,80	726,24	13,53	339,33	6,44	139,17	5,63	66,48	270,03





Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Integral

MÊS DE DEZEMBRO/2021

REFEIÇÕES/ Horários	2ª FEIRA 13/12/2021	3ª FEIRA 14/12/2021	4ª FEIRA 15/12/2021	5ª FEIRA 16/12/2021	6ª FEIRA 17/12/2021
DESJEJUM 7:15 a 7:30	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE EM PÓ CACAU EM 50%, PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA)/ ALMONDEGAS(CARNE. MOÍDO) AO MOLHO NATURAL DE TOMATE AS: ALFACE EM TIRAS FININHAS COM CENOURA RALADA: FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ FRANGO XADREZ INGREDIENTES: FRANGO(PEITO), PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, CENOURA, CEBOLA REPOLHO E VAGEM SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO FRUTA: PICADINHO MAMÃO COM MANGA	POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA: INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE/ SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: MAÇA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA DE PANELA COM LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. EM CUBOS, BATATA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE SA: MISTA DE FOLHAS(ALFACE, ALMEIRÃO E CHICÓRIA) PICADINHO DE MANGA SA: BETERRABA C/ ALFACE FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI	PICADINHO DE PEITO DE FRANGO ACEBOLADO.ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO. FRUTA: BANANA NANICA
LANCHE 13:00 às 13:30	VITAMINA DE BANANA NANICA C/ MAMÃO/ BISCOITO DE MAISENA	TORTA DE LEGUMES INGREDIENTES: FARINHA DE TRIGO, ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, OVOS, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE.SU: LEITE COM MORANGO SEM AÇÚCAR	PÃO DE LEITE COM MANTEIGA SU: NATURAL DE LARANJA	ARROZ DOCE COM COCO	SALADA DE FRUTAS: , BANANA, MAÇA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA
LANCHE II 15:30 às 16:00	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO, INGREDIENTES:MACARRÃO, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA MUSCULO BOVINO, CHUCHU, COUVE FLOR E CEBOLA	SOPA DE ARROZ COM CARNE BOVINA MOÍDA E LEGUMES INGREDIENTES: ARROZ BRANCO, ABOBORA SECA, CARNE BOVINA MUSC. MÓDO, CHUCHU, REPOLHO, ERVILHA SECA E CEBOLA	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES/ INGREDIENTES: FRANGO(PEITO) ARROZ, ERVILHA SECA, ABOBRINHA, CEBOLA, MILHO VERDE, E CHEIRO VERDE	SOPA DE ERVILHA SECA COM FRANGO E LEGUMES: INGREDIENTES; BATATA, ERVILHA SECA, CENOURA, ABOBORA SECA, PEITO DE FRANGO, COUVE MANTEIGA PICADO E CEBOLA	PÃO FRANCÊS C/ CARNE. MOÍDA. INGREDIENTES: CHUCHU, TOMATE , CENOURA, PIMENTÃO E CEBOLA. SU; NATURAL DE MANGA

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(4 a 5 anos.)	968	154,15	42,09	20,62	731,63	10,85	424,46	6,47	140,44	6,47	87,41	354,54

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO