

Programa de Alimentação Escolar

CARDÁPIOS

“Creches”

Alunos de 4 a 5 anos

Período Parcial



Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período

Parcial

MÊS DE AGOSTO/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
PERÍODO DA MANHÃ: 10:00 às 10:30	RISOTO COM CARNE E LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO.	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA)TIRAS DE PATINHO ACEBOLADA/ SA: ALFACE C/ CENOURA/	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/	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) COXA E SOBRE COXA ASSADA/ PURÊ DE BATATA SEM LEITE/ SA:ALFACE COM ALMEIRÃO/	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES, INGREDIENTES: FRANGO (PEITO DESFIADO), FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30	SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: TANGERINA	FRUTA: LARANJA	FRUTA: PICADINHO DE MANGA	FRUTA; PICADINHO DE ABACAXI	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(2 anos a 3 anos e 11 meses.)	312	51,77	17,87	4,15	291,61	5,30	58,63	3,48	62,10	2,77	54,61	74,55

Anália Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Parcial
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
PERÍODO DA MANHÃ: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) CARNE MOÍDA AO MOLHO NATURAL DE TOMATE INGREDIENTES: CARNE	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ TIRAS BOVINA PATINHO) COM LEGUMES INGREDIENTES: BERINJELA, CENOURA, PIMENTÃO, BATATA, CHEIRO VERDE E CEBOLA SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA:	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO COM LEGUMES INGREDIENTES: ABOBORA SECA, CENOURA, CHUCHU, PIMENTÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE EM TIRINHAS/	POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA MOÍDA INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE/ SA: CHICÓRIA/	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES INGREDIENTES: OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA/ SA: ALMEIRÃO.
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30	BOVINA(MÚSC.MOÍDO) TOMATE CHUCHU, CENOURA, CEBOLA E ABOBORÁ SECA E CHEIRO VERDE/ SA; MISTA DE FOLHAS/ FRUTA : LARANJA	PICADINHO DE MAMÃO	FRUTA: LARANJA	ARROZ DOCE COM COCO	FRUTA: MAÇÃ

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.)	345	54,65	16,93	6,42	261,02	6,24	79,69	3,84	69,05	2,92	43,57	89,45

Anália Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



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

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
PERÍODO DA MANHÃ: 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:	RISOTO CARNE BOVINA COM LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA,CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO. SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO	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/	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) PICADINHO DE FRANGO (PEITO)ACEBOLADO SA: MISTA DE FOLHAS FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO FORMOSA
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30	PICADINHO DE MAMÃO	FRUTA:PICADINHO ABACAXI		PICADINHO DE MANGA COM MAMÃO	

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURACÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE. EVITANDOASSIM 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.)	322	54,16	17,31	4,05	245,50	5,42	68,33	3,31	58,31	2,39	80,03	65,36

Anália Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



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

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
PERÍODO DA MANHÃ: 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.	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 SALADA DE FRUTAS: LARANJA, BANANA, MAÇÃ E ABACAXI	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
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30	FRUTA: PICADINHO MAÇA				

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.)	320	52,63	17,14	4,53	272,00	5,74	67,67	3,29	67,57	1,92	47,22	87,18


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



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

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
PERÍODO DA MANHÃ: 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 SALADA DE FRUTAS: LARANJA, BANANA, MAÇÃ E ABACAXI	RISOTO COM CARNE E LEGUMES! INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO SA: CHICÓRIA/ CANJICA DE AMENDOIM
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30					

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.)	393	68,19	18,91	4,84	299,49	6,79	81,64	4,10	72,17	2,93	67,86	69,14

Anália Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



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

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
PERÍODO DA MANHÃ: 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	PÃO FRANCÊS C/ HAMBURGUINHO CASEIRO E SALADA(ALFACE E TOMATE)/ SU: NATURAL DE LARANJA COM MORANGO
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30					

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.)	331	53,36	17,66	5,20	294,34	5,99	66,56	3,36	71,78	3,06	56,44	77,52


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



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

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
PERÍODO DA MANHÃ: 10:00 às 10:30	ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA (BOVINA EM CUBOS) COM LEGUMES.	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) TIRAS DE PATINHO ACEBOLADA SA:	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
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30	CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE/ SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA:PICADINHO DE MANGA	INGREDIENTES: BATATA, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO	MIX FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS(CHICÓRIA E ALFACE E ALMEIRÃO)/FRUTA: LARANJA PERA EMPEDACINHOS		

OBSERV000000ACÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURACÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE. EVITANDOASSIM

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.)	331	54,02	18,63	4,06	295,4	6,20	62,43	3,75	86,29	2,02	30,53	48,22

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



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

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
PERÍODO DA MANHÃ: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA)/ ALMONDEGAS(CARNE.	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	PÃO FRANCÊS C/ CARNE. MOÍDA. INGREDIENTES: CHUCHU, TOMATE , CENOURA, PIMENTÃO E CEBOLA. SU; NATURAL DE MANGA
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30	MOÍDO) AO MOLHO NATURAL DE TOMATE AS: ALFACE EM TIRAS FININHAS COM CENOURA RALADA: FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI				

OBSERV000000ACÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DEMATURACÃO DOS ALIMENTOS OU DATA DE VALIDADE. EVITANDOASSIM

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.)	322	53	17,41	4,58	244,65	5,78	59,59	3,68	62,66	3,34	28,70	93,77


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



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

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
PERÍODO DA MANHÃ: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA CARNE .MOIDA AO MOLHO DE TOMATE.REFOGADO ABOBORA CABOTIA/ SA: CHICÓRIA C/ FRUTA: PICADINHO ABACAXI	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA, 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 CARIOCA COXA E SOBRE COXA ASSADA COM BATATAS SA: COZIDA DE CENOURA E BETERRABA RALADA/ FRUTA: PICADINHO DE MELANCIA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA)/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ SA: ALFACE COM TOMATE/ PICADINHO DE MELÃO
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30					

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)	335	54,58	19,96	4,69	313,01	6,55	67,49	3,83	76,42	3,30	59,92	83,85


Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



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

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
PERÍODO DA MANHÃ: 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 INGLESIA PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, TOMATE,, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALFACE SALADA DE FRUTAS: LARANJA, BANANA, MAÇÃ E ABACAXI	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	PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES INGREDIENTES: PEITO DE FRANGO DESFIADO, TOMATE, ERVILHA SECA, CENOURA E CEBOLA/ SU: NATURAL DE LIMÃO
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30					

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATURACÃO 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.)	343	59,32	17,33	4,07	299,16	6,18	61,85	3,38	72,26	2,07	36,68	54,72


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



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

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
PERÍODO DA MANHÃ: 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:	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 SALADA DE FRUTAS: LARANJA, BANANA, MAÇÃ E ABACAXI
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30					

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.)	300	48,95	17,50	3,93	238,44	4,33	52,15	2,95	50,67	2,63	47,96	100,26


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



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

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
PERÍODO DA MANHÃ: 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	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES, INGREDIENTES: FRANGO (PEITO DESFIADO), FARINHA DE TRIGO, OVOS, REPOLHO, CENOURA, MILHO, TOMATE E CEBOLA SU: NATURAL DE MELANCIA
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30					

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(2 anos a 3 anos e 11 meses.)	312	51,77	17,87	4,15	291,61	5,30	58,63	3,48	62,10	2,77	54,61	74,55


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



Educação Infantil – Alunos de 4 a 5 anos - Período Parcial
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
PERÍODO DA MANHÃ: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) CARNE MOÍDA AO MOLHO NATURAL DE TOMATE INGREDIENTES: CARNE	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ TIRAS BOVINA PATINHO) COM LEGUMES INGREDIENTES: BERINJELA, CENOURA, PIMENTÃO BATATA, CHEIRO VERDE E CEBOLA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO COM LEGUMES INGREDIENTES: ABOBORA SECA, CENOURA, CHUCHU, PIMENTÃO, CEBOLA E CHEIRO VERDE	POLENTA COLORIDA COM CARNE BOVINA MOÍDA INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. MOÍDO), ERVILHA SECA, TOMATE, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE/ SA: CHICÓRIA/	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ OMELETE DE FORNO COM LEGUMES INGREDIENTES: OVOS, ABOBRINHA, BRÓCOLIS, TOMATE E CEBOLA/ SA: ALMEIRÃO.
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30	BOVINA(MÚSC.MOÍDO) TOMATE CHUCHU, CENOURA, CEBOLA E ABOBORÁ SECA E CHEIRO VERDE/ SA; MISTA DE FOLHAS/ FRUTA : LARANJA	SA: TOMATE COM PEPINO FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO	SA: ALFACE EM TIRINHAS/ FRUTA: LARANJA	ARROZ DOCE COM COCO	FRUTA: MAÇÃ

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.)	345	54,65	16,93	6,42	261,02	6,24	79,69	3,84	69,05	2,92	43,57	89,45


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



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

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
PERÍODO DA MANHÃ: 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
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30					

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.)	352	60,37	18,11	4,2	280,55	5,46	75,05	4,03	54,22	3,25	75,32	63,73


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



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

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
PERÍODO DA MANHÃ: 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 SALADA DE FRUTAS: LARANJA, BANANA, MAÇA E ABACAXI	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ FILÉ DE TILÁPIA AO FORNO COM BATATAS INGREDIENTES: PIMENTAÕ VERMELHO E VERDE, TOMATE, BATATAS, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: COUVE MANTEIGA PICADO/ FRUTA; LARANJA
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30					

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.)	320	52,63	17,14	4,53	272,00	5,74	67,67	3,29	67,57	1,92	47,22	87,18


Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



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

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
PERÍODO DA MANHÃ: 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 SALADA DE FRUTAS: LARANJA, BANANA, MAÇÃ E ABACAXI	RISOTO COM CARNE E LEGUMES! INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO SA: CHICÓRIA/ CANJICA DE AMENDOIM
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30					

OBSERVAÇÃO: CARDÁPIO PODERÁ SER ALTERADO EM CASO DE FALTA DE ALGUM ITEM OU DEVIDO GRAU DE MATURAÇÃO 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.)	404	71,02	18,78	4,85	302,80	6,76	83,50	3,95	71,54	2,50	72,76	80,52

Anália Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



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

MÊS DE NOVEMBRO/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
PERÍODO DA MANHÃ: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA COM MANDIOCA E LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA(MÚSC. EM CUBOS), MANDIOCA, ABÓBORA 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 PEDACIHO ACEBOLADO. SA: MISTA DE FOLHAS CORTADAS EM TIRINHAS(CHICÓRIA, ALFACE E ALMEIRÃO)FRUTA:PICADIN HO 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	PÃO FRANCÊS C/ HAMBURGUINHO CASEIRO E SALADA(ALFACE E TOMATE)/ SU: NATURAL DE LARANJA COM MORANGO
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30					

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.)	331	53,36	17,66	5,20	294,34	5,99	66,56	3,36	71,78	3,06	56,44	77,52





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

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
PERÍODO DA MANHÃ: 10:00 às 10:30	ARROZ COLORIDO INGREDIENTES: ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA CARNE DE PANELA (BOVINA EM CUBOS) COM LEGUMES. INGREDIENTES: BATATA, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE/ SA: REPOLHO COM ALMEIRÃO	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)	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ ENSOPADO DE PEITODE FRANGO COM LEGUMES. INGREDIENTES: BATATA INGLESA, ABOBÓRA SECA, TOMATE, CENOURA E CEBOLA SA: PEPINO C/TOMATE	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
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30	CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE SA: ALFACE COM TOMATE FRUTA:PICADINHO DE MANGA	FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO	FRUTA: LARANJA PERA EMPEDACINHOS	FRUTA: PICADINHO DE MELANCIA	SU: NATURAL DE MAGA

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)	331	54,76	18,45	4,11	288,02	6,0	63,88	3,93	76,13	2,96	43,36	63,90

Anália Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



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

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
PERÍODO DA MANHÃ: 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/	ARROZ BRANCO / FEIJÃO COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA) COXA E SOBRE COXA AO MOLHO NATURAL DE TOMATE/ SA: CHUCHU /	PERNIL (SUÍNO), ACEBOLADO MACARRÃO COLORIDO, INGREDIENTES: MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA / SA: ALFACE/	MACARRONADA COM TIRAS DE PATINHO E LEGUMES INGREDIENTES: BETERRABA, CHUCHU, CENOURA, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO	RISOTO COM CARNE E LEGUMES INGREDIENTES: CARNE BOVINA (MÚSCULO MOÍDO), ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO/SA: REPOLHO/
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30	FRUTA: PICADINHO DE MAMÃO	FRUTA: LARANJA PERA	SALADA DE FRUTAS: LARANJA, BANANA, MAÇÃ E ABACAXI	PICADINHO DE MANGA	CANJICA DE COCO

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.)	368	63,17	19,14	4,6	298,77	6,31	76,44	3,65	61,33	3,21	51,44	97,65

Analia Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO



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

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
PERÍODO DA MANHÃ: 10:00 às 10:30	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA COM LEGUMES(ABOBÓRA SECA, CHUCHU, CENOURA)/ ALMONDEGAS(CARNE. MOÍDO) AO MOLHO NATURAL DE TOMATE	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ FRANGO XADREZ INGREDIENTES: FRANGO(PEITO), PIMENTÃO VERMELHO E VERDE, CENOURA, CEBOLA REPOLHO E VAGEM SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO	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 COLORIDO INGREDIE NTES: ARROZ, ERVILHA SECA, CENOURA, MILHO VERDE, CEBOLA E CHEIRO VERDE SA: ALMEIRÃO COM REPOLHO. FRUTA: BANANA NANICA
PERÍODO DA TARDE : 15:00 às 15:30	AS: ALFACE EM TIRAS FININHAS COM CENOURA RALADA: FRUTA: PICADINHO DE ABACAXI	FRUTA: PICADINHO MAMÃO COM 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.)	327	54	17,74	4,64	265,63	6,12	64,56	3,71	66,83	2,975	34,66	105,52


Analía Camargo
Nutricionista CRN8 7776



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAMBARÁ PR- SETOR DE NUTRIÇÃO