

# *Programa de Alimentação Escolar*

## CARDÁPIOS

### **“Creches”**

ALUNOS DE 1 A 3 ANOS

SECRETÁRIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO



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



**CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS**

MÊS DE SETEMBRO /2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 02/09/2024	3ª FEIRA 03/09/2024	4ª FEIRA 04/09/2024	5ª FEIRA 05/09/2024	6ª FEIRA 06/09/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / BISCOITO MAISENA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM 50% CACAU / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE MOIDA AO MOLHO DE TOMATE/ REFOGADO ABOBORA CABOTIA FRUTA:ABACAXI	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / OVO MEXIDO COM LEGUMES (CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE	ARROZ BRANCO /FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRECOPA ASSADA COM BATATAS FRUTA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO EM TIRAS/ LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA COM CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: PEPINO	RISOTO DE LEGUMES PERNIL SUÍNO / (ARROZ, PERNIL SUÍNO, CENOURA, ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ACELGA COM TOMATE
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	MAÇA	BANANA NANICA	MELANCIA	MANGA	BANANA
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	MACARRÃO COLORIDO (MACARRÃO, ABOBRINHA, COUVE MANTEIGA, CENOURA)	RISOTO COM PERNIL SUÍNO (PERNIL SUÍNO, ABOBORÁ SECA, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE)	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES (TOMATE, CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS COM MUSC. MOÍDO AO MOLHO DE TOMATE / SUCO DE LIMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ LEGUMES REFOGADO (ABOBRINHA COM 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)	125	88,1	74,6	59,9	100,1	89,9	110,0	5,7	95,8	4,1	25,0	104,5

**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 SETEMBRO/2024**

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 09/09/2024	3ª FEIRA 10/09/2024	4ª FEIRA 11/09/2024	5ª FEIRA 12/09/2024	6ª FEIRA 13/09/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / BISCOITO ÁGUA E SAL	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / CARNE MOÍDA COM LEGUMES REFOGADOS (BATATA e CENOURA SA: ALMEIRÃO	ARROZ/ FEIJÃO CARIOCA / OVO MEXIDO COM CHUCHU / COUVE REFOGADA COUVE PICADA FRUTA: MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRECOPA ASSADA COM BATATA SA: ALFACE	RISOTO COM PEITO DE FRANGO LEGUMES (PEITO DE FRANGO ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS SA: REPOLHO PICADO FRUTA : MAÇA	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES (ABOBRINHA REFOGADO COM CEBOLA E CHEIRO VERDE) SA: ALFACE COM TOMATE
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	MANGA	BANANA NANICA C/AVEIA	MAMÃO	MELANCIA PICADINHA	MAÇA
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	POLENTA CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO/ (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	MACARRONADA ALHO E OLÉO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE/ REFOGADO DE ABOBORA CABOTIÃ	BOLO DE FUBÁ / CHÁ MATE	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, LEGUMES E CARNE MOÍDA (FEIJÃO, MACARRÃO, BETERRRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO DESFIADO, TOMATE SU: SUCO DE LIMÃO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(1 A 3 ANOS)	727	110,34	34,04	16,97	599,59	9,13	417,24	5,22	124,20	5,87	84,13	244,07

**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.



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



**CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS**

MÊS DE SETEMBRO /2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 16/09/2024	3ª FEIRA 17/09/2024	4ª FEIRA 18/09/2024	5ª FEIRA 19/09/2024	6ª FEIRA 20/09/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ/PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / BISCOITO MAISENA
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	ARROZ COLORIDO COM OVO E CENOURA SA: CHICÓRIA C/ TOMATE FRUTA: BANANA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO / CHUCHU REFOGADO / COXA E SOBRECOPA DE PANELA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ CARNE DE PANELA COM MANDIOCA E CHEIRO VERDE (CARNE BOVINA MUSC EM CUBOS,) SA:ALFACE	MACARRONADA COM PERNIL SUÍNO AO MOLHO DE TOMATE SA: BETERRABA FRUTA: LARANJA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / COXA E SOBRECOPA ASSADA / PURÊ DE BATATA DOCE
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	MELANCIA	MAMÃO	ABACAXI	MAÇÃ	BANANA NANICA
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO, LEGUMES E CARNE MOÍDA (FEIJÃO, MACARRÃO, BATATA, CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ BRANCO, ERVILHA SECA, ABOBRINHA E CEBOLA)	ARROZ BRANCO/ FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ LEGUMES (CHUCHU REFOGADO COM CEBOLA E CHEIRO VERDE)	POLENTA CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO/ (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA (MUSCULO BOVINO MOÍDO SU: LIMÃO

**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)
<b>CEMEIs(1 A 3 ANOS)</b>	719	112,30	33,03	15,21	624,32	9,18	356,73	5,04	130,54	4,35	67,93	168,93



**CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS**

MÊS DE SETEMBRO /2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 23/09/2024	3ª FEIRA 24/09/2024	4ª FEIRA 25/09/2024	5ª FEIRA 26/09/2024	6ª FEIRA 27/09/2024
<b>DESJEJUM 7:15h às 07:30h</b>	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / BISCOITO ÁGUA E SAL	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	CHÁ MATE / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
<b>ALMOÇO: 10h às 10:30h</b>	RISOTO COM CARNE E LEGUMES (CARNE BOVINA MÚSCULO MOÍDO, ARROZ, CHUCHU, CEBOLA E CHEIRO) SA: PEPINO FRUTA: BANANA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA / PEITO DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	POLENTA CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO (CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE) / COUVE REFOGADA FRUTA: MANGA	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA / ABOBORA CABOTIÃ REFOGADA SA: ALMEIRÃO	ARROZ COLORIDO COM OVO (ARROZ BRANCO, REPOLHO, CENOURA E CEBOLA)
<b>LANCHE I: 13h às 13:30h</b>	MELANCIA	MAMÃO	BANANA NANICA C/ AVEIA	MAÇÃ	MANGA
<b>LANCHE II 15:30 às 16h</b>	MACARRONADA ALHO E OLÉO CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE/ REFOGADO DE ABOBORA CABOTIÃ	POLENTA CREMOSA COM PEITO DE FRANGO DESFIADO E LEGUMES REFOGADO/ (ABOBRINHA, CEBOLA E CHEIRO VERDE)	RISOTO COM PEITO DE FRANGO E LEGUMES (PEITO DE FRANGO, ABOBORÁ SECA, BRÓCOLIS, CENOURA, MILHO, CEBOLA, ERVILHA SECA E CHEIRO VERDE)	PÃO FRANCÊS COM CARNE BOV MOÍDA COM LEGUMES (PEITO DE FRANGO, CENOURA, TOMATE, VERDE E CEBOLA) SU: NATURAL DE MELANCIA	BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CACAU 50% SU: LARANJA NATURAL

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(1 A 3 ANOS)	744	109,83	33,20	19,04	630,9	7,77	420,77	4,46	104,43	5,06	91,07	251,9

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



SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO CAMBARÁ PR/ SETOR DE NUTRIÇÃO

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



**CRECHES – Alunos de 1 A 3 ANOS**

MÊS DE SETEMBRO /2024

REFEIÇÕES / HORÁRIOS	2ª FEIRA 30/09/2024	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
DESJEJUM 7:15h às 07:30h	LEITE INTEGRAL COM CACAU EM PÓ / PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-	-	-	-
ALMOÇO: 10h às 10:30h	ARROZ BRANCO / FEIJÃO CARIOCA/ PERNIL SUÍNO ACEBOLADO/ ABOBRINH REFOGADA SA: BETERRABA	-	-	-	-
LANCHE I: 13h às 13:30h	MANGA	-	-	-	-
LANCHE II 15:30 às 16h	MINGAU DE CACAU	-	-	-	-

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	Valor	CHO	PTN	LIP	Sódio	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Vit. C	Vit. A
Média semanal das refeições	Kcal	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)
CEMEIs(1 A 3 ANOS)	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.

