**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ALBANO PEDRO MAHL**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1ª Semana** | **Segunda-Feira****02/09/2024** | **Terça-Feira****03/09/2024** | **Quarta-Feira****04/09/2024** | **Quinta-Feira****05/09/2024** | **Sexta-Feira****06/09/2024** |
| **Desjejum****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h50** | Salada: Repolho com cenouraArroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Alface Arroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveMolho de carne de gado picada | Salada: Beterraba com ovos cozidos / RepolhoArroz / FeijãoAbóbora Cabotiá refogadaMolho de frango | Salada: Tomate / Couve-florArroz / FeijãoMolho com filé de tilápia | Salada: Acelga / Brócolis Arroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de carne moída |
| **Lanche da tarde****13h50** | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)Frutas (duas variedades) | Bolo de banana e maçã e aveia (adoçado com uvas-passas)Frutas (duas variedades) | Sagu de suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgadaFrutas (duas variedades) |
| **Jantar****16h00** | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: TomateGalinhada | Sopa de frango, macarrão e legumes |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 990,88 kcal | 151g61% | 50g20% | 20g19% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | 472,63mcg | 44,28mg | 198,08mg | 7,17mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ALBANO PEDRO MAHL**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2ª Semana** | **Segunda-Feira****09/09/2024** | **Terça-Feira****10/09/2024** | **Quarta-Feira****11/09/2024** | **Quinta-Feira****12/09/2024** | **Sexta-Feira****13/09/2024** |
| **Desjejum****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h50** | Salada: Repolho com tomateArroz / FeijãoCabotiá refogadaMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidosArroz / FeijãoMandiocaMolho de Carne de gado picada | Salada: Alface /BrócolisFeijãoPolentaMolho de frango | Salada: Acelga com tomateArroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de carne moída | Salada: Couve-flor / TomateArroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveCarne de gado picada  |
| **Lanche da tarde****13h50** | Torta salgadaFrutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) | Sagu com suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Frutas (duas variedades) |
| **Jantar****16h00** | Salada: Repolho PolentaMolho de carne moída | Sopa de Feijão | Salada: Repolho / TomateArrozMolho com filé de tilápia | Salada: AlfaceMacarrãoMolho de carne moída | Sopa de frango macarrão e legumes |
| **Faixa Etária: 01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 985,23kcal | 153g62% | 49g20% | 20g19% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)****476,46mcg** | **VITAMINA C (mg)****45,78mg** | **CA (mg)****200,45mg** | **FERRO (mg)****7,32mg** |  |
|  | 489,48mcg | 46,46mg | 200,17mg | 7,33mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ALBANO PEDRO MAHL**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3ª Semana** | **Segunda-Feira****16/09/2024** | **Terça-Feira****17/09/2024** | **Quarta-Feira****18/09/2024** | **Quinta-Feira****19/09/2024** | **Sexta-Feira****20/09/2024** |
| **Desjejum****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h50** | Salada: Repolho com TomateArroz / FeijãoPolentaMolho de carne moída | Salada: Alface Arroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de frango  | Salada: Acelga / Couve-florArroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidosArroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveMolho de carne de gado | Salada: Repolho / BrócolisArroz / FeijãoMandiocaMolho de frango |
| **Lanche da tarde****13h50** | Bolo de maçã (adoçado com uvas-passas)Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgadaFrutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)Frutas (duas variedades) |
| **Jantar****16h00** | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: RepolhoGalinhada | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: AlfaceCarreteiro (com carne de gado) |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 1053,54kcal | 165g63% | 51g19% | 21g18% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | **433,53mcg** | **49,26mg** | **200,32mg** | **7,39mg** |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ALBANO PEDRO MAHL**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4ª Semana** | **Segunda-Feira****23/09/2024** | **Terça-Feira****24/09/2024** | **Quarta-Feira****25/09/2024** | **Quinta-Feira****26/09/2024** | **Sexta-Feira****27/09/2024** |
| **Desjejum****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h50** | Salada: Repolho Arroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidosArroz / FeijãoMandiocaMolho de carne gado picada | Salada: Alface / BrócolisArroz / FeijãoCabotiá refogadaMolho de frango | Salada: Acelga com TomateArroz / FeijãoPolentaMolho de carne moída | Salada: Chuchu / Couve-florArroz / FeijãoMolho de carne de gado picada  |
| **Lanche da tarde****13h50** | Torta SalgadaFrutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Frutas (duas variedades) |
| **Jantar****16h00** | Salada: AlfacePolentaMolho de carne moída | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de Feijão | Salada: AlfaceMacarrãoMolho de carne moída | Sopa de frango macarrão e legumes |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 996,14kcal | 154g62% | 50g20% | 20g18% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | 174,58mcg | 44,64mg | 193,81mg | 7,34mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ALBANO PEDRO MAHL**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **5ª Semana** | **Segunda-Feira****30/09/2024** | **Terça-Feira****01/10/2024** | **Quarta-Feira****02/10/2024** | **Quinta-Feira****03/10/2024** | **Sexta-Feira****04/10/2024** |
| **Desjejum****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h50** | Salada: Repolho com cenouraArroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Alface Arroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveMolho de carne de gado picada | Salada: Repolho com tomate / Couve-florArroz / FeijãoAbóbora Cabotiá refogadaMolho de frango | Salada: Beterraba com ovos cozidos / RepolhoArroz / FeijãoMandiocaCarne de suína refogada | Salada: Acelga / BrócolisArroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de carne moída |
| **Lanche da tarde****13h50** | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)Frutas (duas variedades) | Bolo de banana e maçã e aveia (adoçado com uvas-passas)Frutas (duas variedades) | Sagu de suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgadaFrutas (duas variedades) |
| **Jantar****16h00** | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: Repolho PolentaMolho de frango | Sopa de Feijão | Salada: TomateGalinhada | Sopa de músculo, macarrão e legumes |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 1012,38 kcal | 157g62% | 49g20% | 21g18% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | 478,17mcg | 42,47mg | 199,42mg | 7,25mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ALBANO PEDRO MAHL**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |
| --- |
|  **Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:*** Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
* Não fazer frituras;
* Não fornecer **açúcar** nas preparações para as crianças;
* Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
* Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
* A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;
 |

|  |
| --- |
| OBS: Os pães da Agricultura Familiar não tem em sua composição leite e ovos. |

|  |
| --- |
| * **CARDÁPIO BERÇÁRIO / ANTES DOS 06 MESES:**
* Fornecer para as crianças apenas leite materno de acordo com a recomendação do **MINISTÉRIO DA SAÚDE**.
* Fornecer leite ou fórmula infantil de acordo com a prescrição médica, quando necessário.
 |

****

|  |
| --- |
| * **CARDÁPIO BERÇÁRIO / DEPOIS DOS 06 MESES:**
* A alimentação poderá ser fornecida de acordo com os princípios da alimentação saudável, sendo necessário observar a consistência e a textura adequada a cada fase de desenvolvimento da criança.
* A alimentação deve ser fornecida de forma amassada (primeiramente bem amassada e com o passar dos meses menos amassada, para então ser servida na consistência normal).
* Não se deve liquidificar os alimentos para fornecer para a criança.
 |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ALBANO PEDRO MAHL**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |
| --- |
| **ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):*** Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver l**eite e derivados, não utilizar.**
* Se a criança tiver **intolerância à lactose** o substituir o leite por **leite sem lactose;**
* Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR **“SEM LACTOSE”.**
 |

|  |
| --- |
| **APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:*** Se a criança tiver **APLV (alergia à proteína do leite de vaca)**, não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
* **Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por:** suco de fruta natural, água,leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM LEITE”.**
 |

|  |
| --- |
|  **ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:*** **Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito “Sem Glúten”;**

**- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:*** As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
* Deve-se utilizar utensílios **exclusivos** para as preparações de alimentos sem glúten;
* As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
* O macarrão sempre utilizar o de arroz;
* O arroz sempre sem glúten;
* Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM GLÚTEN”.**
 |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL MUNDO ENCANTADO**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1ª Semana** | **Segunda-Feira****02/09/2024** | **Terça-Feira****03/09/2024** | **Quarta-Feira****04/09/2024** | **Quinta-Feira****05/09/2024** | **Sexta-Feira****06/09/2024** |
| **Desjejum****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h50** | Salada: Repolho com cenouraArroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Alface Arroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveMolho de carne de gado picada | Salada: Beterraba com ovos cozidos / RepolhoArroz / FeijãoAbóbora Cabotiá refogadaMolho de frango | Salada: Tomate / Couve-florArroz / FeijãoMolho com filé de tilápia | Salada: Acelga / Brócolis Arroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de carne moída |
| **Lanche da tarde****13h40** | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)Frutas (duas variedades) | Bolo de banana e maçã e aveia (adoçado com uvas-passas)Frutas (duas variedades) | Sagu de suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgadaFrutas (duas variedades) |
| **Jantar****16h00**  | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: TomateGalinhada | Sopa de frango, macarrão e legumes |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 990,88 kcal | 151g61% | 50g20% | 20g19% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | 472,63mcg | 44,28mg | 198,08mg | 7,17mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL MUNDO ENCANTADO**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2ª Semana** | **Segunda-Feira****09/09/2024** | **Terça-Feira****10/09/2024** | **Quarta-Feira****11/09/2024** | **Quinta-Feira****12/09/2024** | **Sexta-Feira****13/09/2024** |
| **Desjejum****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h50** | Salada: Repolho com tomateArroz / FeijãoCabotiá refogadaMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidosArroz / FeijãoMandiocaMolho de Carne de gado picada | Salada: Alface /BrócolisFeijãoPolentaMolho de frango | Salada: Acelga com tomateArroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de carne moída | Salada: Couve-flor / TomateArroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveCarne de gado picada  |
| **Lanche da tarde****13h40** | Torta salgadaFrutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) | Sagu com suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Frutas (duas variedades) |
| **Jantar****16h00**  | Salada: Repolho PolentaMolho de carne moída | Sopa de Feijão | Salada: Repolho / TomateArrozMolho com filé de tilápia | Salada: AlfaceMacarrãoMolho de carne moída | Sopa de frango macarrão e legumes |
| **Faixa Etária: 01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 985,23kcal | 153g62% | 49g20% | 20g19% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)****476,46mcg** | **VITAMINA C (mg)****45,78mg** | **CA (mg)****200,45mg** | **FERRO (mg)****7,32mg** |  |
|  | 489,48mcg | 46,46mg | 200,17mg | 7,33mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL MUNDO ENCANTADO**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3ª Semana** | **Segunda-Feira****16/09/2024** | **Terça-Feira****17/09/2024** | **Quarta-Feira****18/09/2024** | **Quinta-Feira****19/09/2024** | **Sexta-Feira****20/09/2024** |
| **Desjejum****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h50** | Salada: Repolho com TomateArroz / FeijãoPolentaMolho de carne moída | Salada: Alface Arroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de frango  | Salada: Acelga / Couve-florArroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidosArroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveMolho de carne de gado | Salada: Repolho / BrócolisArroz / FeijãoMandiocaMolho de frango |
| **Lanche da tarde****13h40** | Bolo de maçã (adoçado com uvas-passas)Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgadaFrutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)Frutas (duas variedades) |
| **Jantar****16h00**  | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: RepolhoGalinhada | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: AlfaceCarreteiro (com carne de gado) |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 1053,54kcal | 165g63% | 51g19% | 21g18% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | **433,53mcg** | **49,26mg** | **200,32mg** | **7,39mg** |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL MUNDO ENCANTADO**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4ª Semana** | **Segunda-Feira****23/09/2024** | **Terça-Feira****24/09/2024** | **Quarta-Feira****25/09/2024** | **Quinta-Feira****26/09/2024** | **Sexta-Feira****27/09/2024** |
| **Desjejum****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h50** | Salada: Repolho Arroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidosArroz / FeijãoMandiocaMolho de carne gado picada | Salada: Alface / BrócolisArroz / FeijãoCabotiá refogadaMolho de frango | Salada: Acelga com TomateArroz / FeijãoPolentaMolho de carne moída | Salada: Chuchu / Couve-florArroz / FeijãoMolho de carne de gado picada  |
| **Lanche da tarde****13h40** | Torta SalgadaFrutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Frutas (duas variedades) |
| **Jantar****16h00**  | Salada: AlfacePolentaMolho de carne moída | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de Feijão | Salada: AlfaceMacarrãoMolho de carne moída | Sopa de frango macarrão e legumes |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 996,14kcal | 154g62% | 50g20% | 20g18% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | 174,58mcg | 44,64mg | 193,81mg | 7,34mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL MUNDO ENCANTADO**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **5ª Semana** | **Segunda-Feira****30/09/2024** | **Terça-Feira****01/10/2024** | **Quarta-Feira****02/10/2024** | **Quinta-Feira****03/10/2024** | **Sexta-Feira****04/10/2024** |
| **Desjejum****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h50** | Salada: Repolho com cenouraArroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Alface Arroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveMolho de carne de gado picada | Salada: Repolho com tomate / Couve-florArroz / FeijãoAbóbora Cabotiá refogadaMolho de frango | Salada: Beterraba com ovos cozidos / RepolhoArroz / FeijãoMandiocaCarne de suína refogada | Salada: Acelga / BrócolisArroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de carne moída |
| **Lanche da tarde****13h40** | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)Frutas (duas variedades) | Bolo de banana e maçã e aveia (adoçado com uvas-passas)Frutas (duas variedades) | Sagu de suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgadaFrutas (duas variedades) |
| **Jantar****16h00**  | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: Repolho PolentaMolho de frango | Sopa de Feijão | Salada: TomateGalinhada | Sopa de músculo, macarrão e legumes |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 1012,38 kcal | 157g62% | 49g20% | 21g18% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | 478,17mcg | 42,47mg | 199,42mg | 7,25mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL MUNDO ENCANTADO**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |
| --- |
|  **Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:*** Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
* Não fazer frituras;
* Não fornecer **açúcar** nas preparações para as crianças;
* Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
* Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
* A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;
 |

|  |
| --- |
| OBS: Os pães da Agricultura Familiar não tem em sua composição leite e ovos. |

|  |
| --- |
| * **CARDÁPIO BERÇÁRIO / ANTES DOS 06 MESES:**
* Fornecer para as crianças apenas leite materno de acordo com a recomendação do **MINISTÉRIO DA SAÚDE**.
* Fornecer leite ou fórmula infantil de acordo com a prescrição médica, quando necessário.
 |

****

|  |
| --- |
| * **CARDÁPIO BERÇÁRIO / DEPOIS DOS 06 MESES:**
* A alimentação poderá ser fornecida de acordo com os princípios da alimentação saudável, sendo necessário observar a consistência e a textura adequada a cada fase de desenvolvimento da criança.
* A alimentação deve ser fornecida de forma amassada (primeiramente bem amassada e com o passar dos meses menos amassada, para então ser servida na consistência normal).
* Não se deve liquidificar os alimentos para fornecer para a criança.
 |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL MUNDO ENCANTADO**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |
| --- |
| **ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):*** Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver l**eite e derivados, não utilizar.**
* Se a criança tiver **intolerância à lactose** o substituir o leite por **leite sem lactose;**
* Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR **“SEM LACTOSE”.**
 |

|  |
| --- |
| **APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:*** Se a criança tiver **APLV (alergia à proteína do leite de vaca)**, não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
* **Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por:** suco de fruta natural, água,leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM LEITE”.**
 |



|  |
| --- |
|  **ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:*** **Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito “Sem Glúten”;**

**- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:*** As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
* Deve-se utilizar utensílios **exclusivos** para as preparações de alimentos sem glúten;
* As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
* O macarrão sempre utilizar o de arroz;
* O arroz sempre sem glúten;
* Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM GLÚTEN”.**
 |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL GENTE INOCENTE**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1ª Semana** | **Segunda-Feira****02/09/2024** | **Terça-Feira****03/09/2024** | **Quarta-Feira****04/09/2024** | **Quinta-Feira****05/09/2024** | **Sexta-Feira****06/09/2024** |
| **Desjejum****07h45****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço** **10h30****10h40****10h50** | Salada: Repolho com cenouraArroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Alface Arroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveMolho de carne de gado picada | Salada: Beterraba com ovos cozidos / RepolhoArroz / FeijãoAbóbora Cabotiá refogadaMolho de frango | Salada: Tomate / Couve-florArroz / FeijãoMolho com filé de tilápia | Salada: Acelga / Brócolis Arroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de carne moída |
| **Lanche da tarde****13h40** | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)Frutas (duas variedades) | Bolo de banana e maçã e aveia (adoçado com uvas-passas)Frutas (duas variedades) | Sagu de suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgadaFrutas (duas variedades) |
| **Jantar****16h10**  **16h15** | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: TomateGalinhada | Sopa de frango, macarrão e legumes |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 990,88 kcal | 151g61% | 50g20% | 20g19% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | 472,63mcg | 44,28mg | 198,08mg | 7,17mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL GENTE INOCENTE**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2ª Semana** | **Segunda-Feira****09/09/2024** | **Terça-Feira****10/09/2024** | **Quarta-Feira****11/09/2024** | **Quinta-Feira****12/09/2024** | **Sexta-Feira****13/09/2024** |
| **Desjejum****07h45****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço** **10h30****10h40****10h50** | Salada: Repolho com tomateArroz / FeijãoCabotiá refogadaMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidosArroz / FeijãoMandiocaMolho de Carne de gado picada | Salada: Alface /BrócolisFeijãoPolentaMolho de frango | Salada: Acelga com tomateArroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de carne moída | Salada: Couve-flor / TomateArroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveCarne de gado picada  |
| **Lanche da tarde****13h40** | Torta salgadaFrutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) | Sagu com suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Frutas (duas variedades) |
| **Jantar****16h10**  **16h15** | Salada: Repolho PolentaMolho de carne moída | Sopa de Feijão | Salada: Repolho / TomateArrozMolho com filé de tilápia | Salada: AlfaceMacarrãoMolho de carne moída | Sopa de frango macarrão e legumes |
| **Faixa Etária: 01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 985,23kcal | 153g62% | 49g20% | 20g19% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)****476,46mcg** | **VITAMINA C (mg)****45,78mg** | **CA (mg)****200,45mg** | **FERRO (mg)****7,32mg** |  |
|  | 489,48mcg | 46,46mg | 200,17mg | 7,33mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL GENTE INOCENTE**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3ª Semana** | **Segunda-Feira****16/09/2024** | **Terça-Feira****17/09/2024** | **Quarta-Feira****18/09/2024** | **Quinta-Feira****19/09/2024** | **Sexta-Feira****20/09/2024** |
| **Desjejum****07h45****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço** **10h30****10h40****10h50** | Salada: Repolho com TomateArroz / FeijãoPolentaMolho de carne moída | Salada: Alface Arroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de frango  | Salada: Acelga / Couve-florArroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidosArroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveMolho de carne de gado | Salada: Repolho / BrócolisArroz / FeijãoMandiocaMolho de frango |
| **Lanche da tarde****13h40** | Bolo de maçã (adoçado com uvas-passas)Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgadaFrutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)Frutas (duas variedades) |
| **Jantar****16h10**  **16h15** | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: RepolhoGalinhada | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: AlfaceCarreteiro (com carne de gado) |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 1053,54kcal | 165g63% | 51g19% | 21g18% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | **433,53mcg** | **49,26mg** | **200,32mg** | **7,39mg** |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL GENTE INOCENTE**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4ª Semana** | **Segunda-Feira****23/09/2024** | **Terça-Feira****24/09/2024** | **Quarta-Feira****25/09/2024** | **Quinta-Feira****26/09/2024** | **Sexta-Feira****27/09/2024** |
| **Desjejum****07h45****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço** **10h30****10h40****10h50** | Salada: Repolho Arroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidosArroz / FeijãoMandiocaMolho de carne gado picada | Salada: Alface / BrócolisArroz / FeijãoCabotiá refogadaMolho de frango | Salada: Acelga com TomateArroz / FeijãoPolentaMolho de carne moída | Salada: Chuchu / Couve-florArroz / FeijãoMolho de carne de gado picada  |
| **Lanche da tarde****13h40** | Torta SalgadaFrutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Frutas (duas variedades) |
| **Jantar****16h10**  **16h15** | Salada: AlfacePolentaMolho de carne moída | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de Feijão | Salada: AlfaceMacarrãoMolho de carne moída | Sopa de frango macarrão e legumes |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 996,14kcal | 154g62% | 50g20% | 20g18% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | 174,58mcg | 44,64mg | 193,81mg | 7,34mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL GENTE INOCENTE**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **5ª Semana** | **Segunda-Feira****30/09/2024** | **Terça-Feira****01/10/2024** | **Quarta-Feira****02/10/2024** | **Quinta-Feira****03/10/2024** | **Sexta-Feira****04/10/2024** |
| **Desjejum****07h45****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço** **10h30****10h40****10h50** | Salada: Repolho com cenouraArroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Alface Arroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveMolho de carne de gado picada | Salada: Repolho com tomate / Couve-florArroz / FeijãoAbóbora Cabotiá refogadaMolho de frango | Salada: Beterraba com ovos cozidos / RepolhoArroz / FeijãoMandiocaCarne de suína refogada | Salada: Acelga / BrócolisArroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de carne moída |
| **Lanche da tarde****13h40** | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)Frutas (duas variedades) | Bolo de banana e maçã e aveia (adoçado com uvas-passas)Frutas (duas variedades) | Sagu de suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgadaFrutas (duas variedades) |
| **Jantar****16h10**  **16h15** | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: Repolho PolentaMolho de frango | Sopa de Feijão | Salada: TomateGalinhada | Sopa de músculo, macarrão e legumes |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 1012,38 kcal | 157g62% | 49g20% | 21g18% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | 478,17mcg | 42,47mg | 199,42mg | 7,25mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL GENTE INOCENTE**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |
| --- |
|  **Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:*** Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
* Não fazer frituras;
* Não fornecer **açúcar** nas preparações para as crianças;
* Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
* Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
* A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;
 |

|  |
| --- |
| OBS: Os pães da Agricultura Familiar não tem em sua composição leite e ovos. |

|  |
| --- |
| * **CARDÁPIO BERÇÁRIO / ANTES DOS 06 MESES:**
* Fornecer para as crianças apenas leite materno de acordo com a recomendação do **MINISTÉRIO DA SAÚDE**.
* Fornecer leite ou fórmula infantil de acordo com a prescrição médica, quando necessário.
 |

****

|  |
| --- |
| * **CARDÁPIO BERÇÁRIO / DEPOIS DOS 06 MESES:**
* A alimentação poderá ser fornecida de acordo com os princípios da alimentação saudável, sendo necessário observar a consistência e a textura adequada a cada fase de desenvolvimento da criança.
* A alimentação deve ser fornecida de forma amassada (primeiramente bem amassada e com o passar dos meses menos amassada, para então ser servida na consistência normal).
* Não se deve liquidificar os alimentos para fornecer para a criança.
 |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL GENTE INOCENTE**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |
| --- |
| **ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):*** Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver l**eite e derivados, não utilizar.**
* Se a criança tiver **intolerância à lactose** o substituir o leite por **leite sem lactose;**
* Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR **“SEM LACTOSE”.**
 |

|  |
| --- |
| **APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:*** Se a criança tiver **APLV (alergia à proteína do leite de vaca)**, não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
* **Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por:** suco de fruta natural, água,leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM LEITE”.**
 |



|  |
| --- |
|  **ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:*** **Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito “Sem Glúten”;**

**- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:*** As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
* Deve-se utilizar utensílios **exclusivos** para as preparações de alimentos sem glúten;
* As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
* O macarrão sempre utilizar o de arroz;
* O arroz sempre sem glúten;
* Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM GLÚTEN”.**
 |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL JOÃO BATISTA FELICÍSSIMO RIBEIRO**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1ª Semana** | **Segunda-Feira****02/09/2024** | **Terça-Feira****03/09/2024** | **Quarta-Feira****04/09/2024** | **Quinta-Feira****05/09/2024** | **Sexta-Feira****06/09/2024** |
| **Desjejum****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h50** | Salada: Repolho com cenouraArroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Alface Arroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveMolho de carne de gado picada | Salada: Beterraba com ovos cozidos / RepolhoArroz / FeijãoAbóbora Cabotiá refogadaMolho de frango | Salada: Tomate / Couve-florArroz / FeijãoMolho com filé de tilápia | Salada: Acelga / Brócolis Arroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de carne moída |
| **Lanche da tarde****13h45** | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)Frutas (duas variedades) | Bolo de banana e maçã e aveia (adoçado com uvas-passas)Frutas (duas variedades) | Sagu de suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgadaFrutas (duas variedades) |
| **Jantar****15h50**  | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: TomateGalinhada | Sopa de frango, macarrão e legumes |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 990,88 kcal | 151g61% | 50g20% | 20g19% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | 472,63mcg | 44,28mg | 198,08mg | 7,17mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL JOÃO BATISTA FELICÍSSIMO RIBEIRO**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2ª Semana** | **Segunda-Feira****09/09/2024** | **Terça-Feira****10/09/2024** | **Quarta-Feira****11/09/2024** | **Quinta-Feira****12/09/2024** | **Sexta-Feira****13/09/2024** |
| **Desjejum****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h50** | Salada: Repolho com tomateArroz / FeijãoCabotiá refogadaMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidosArroz / FeijãoMandiocaMolho de Carne de gado picada | Salada: Alface /BrócolisFeijãoPolentaMolho de frango | Salada: Acelga com tomateArroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de carne moída | Salada: Couve-flor / TomateArroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveCarne de gado picada  |
| **Lanche da tarde****13h45** | Torta salgadaFrutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) | Sagu com suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Frutas (duas variedades) |
| **Jantar****15h50**  | Salada: Repolho PolentaMolho de carne moída | Sopa de Feijão | Salada: Repolho / TomateArrozMolho com filé de tilápia | Salada: AlfaceMacarrãoMolho de carne moída | Sopa de frango macarrão e legumes |
| **Faixa Etária: 01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 985,23kcal | 153g62% | 49g20% | 20g19% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)****476,46mcg** | **VITAMINA C (mg)****45,78mg** | **CA (mg)****200,45mg** | **FERRO (mg)****7,32mg** |  |
|  | 489,48mcg | 46,46mg | 200,17mg | 7,33mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL JOÃO BATISTA FELICÍSSIMO RIBEIRO**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3ª Semana** | **Segunda-Feira****16/09/2024** | **Terça-Feira****17/09/2024** | **Quarta-Feira****18/09/2024** | **Quinta-Feira****19/09/2024** | **Sexta-Feira****20/09/2024** |
| **Desjejum****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h50** | Salada: Repolho com TomateArroz / FeijãoPolentaMolho de carne moída | Salada: Alface Arroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de frango  | Salada: Acelga / Couve-florArroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidosArroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveMolho de carne de gado | Salada: Repolho / BrócolisArroz / FeijãoMandiocaMolho de frango |
| **Lanche da tarde****13h45** | Bolo de maçã (adoçado com uvas-passas)Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgadaFrutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)Frutas (duas variedades) |
| **Jantar****15h50**  | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: RepolhoGalinhada | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: AlfaceCarreteiro (com carne de gado) |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 1053,54kcal | 165g63% | 51g19% | 21g18% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | **433,53mcg** | **49,26mg** | **200,32mg** | **7,39mg** |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL JOÃO BATISTA FELICÍSSIMO RIBEIRO**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4ª Semana** | **Segunda-Feira****23/09/2024** | **Terça-Feira****24/09/2024** | **Quarta-Feira****25/09/2024** | **Quinta-Feira****26/09/2024** | **Sexta-Feira****27/09/2024** |
| **Desjejum****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h50** | Salada: Repolho Arroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidosArroz / FeijãoMandiocaMolho de carne gado picada | Salada: Alface / BrócolisArroz / FeijãoCabotiá refogadaMolho de frango | Salada: Acelga com TomateArroz / FeijãoPolentaMolho de carne moída | Salada: Chuchu / Couve-florArroz / FeijãoMolho de carne de gado picada  |
| **Lanche da tarde****13h45** | Torta SalgadaFrutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Frutas (duas variedades) |
| **Jantar****15h50**  | Salada: AlfacePolentaMolho de carne moída | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de Feijão | Salada: AlfaceMacarrãoMolho de carne moída | Sopa de frango macarrão e legumes |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 996,14kcal | 154g62% | 50g20% | 20g18% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | 174,58mcg | 44,64mg | 193,81mg | 7,34mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL JOÃO BATISTA FELICÍSSIMO RIBEIRO**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **5ª Semana** | **Segunda-Feira****30/09/2024** | **Terça-Feira****01/10/2024** | **Quarta-Feira****02/10/2024** | **Quinta-Feira****03/10/2024** | **Sexta-Feira****04/10/2024** |
| **Desjejum****08h** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h50** | Salada: Repolho com cenouraArroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Alface Arroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveMolho de carne de gado picada | Salada: Repolho com tomate / Couve-florArroz / FeijãoAbóbora Cabotiá refogadaMolho de frango | Salada: Beterraba com ovos cozidos / RepolhoArroz / FeijãoMandiocaCarne de suína refogada | Salada: Acelga / BrócolisArroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de carne moída |
| **Lanche da tarde****13h45** | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)Frutas (duas variedades) | Bolo de banana e maçã e aveia (adoçado com uvas-passas)Frutas (duas variedades) | Sagu de suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgadaFrutas (duas variedades) |
| **Jantar****15h50**  | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: Repolho PolentaMolho de frango | Sopa de Feijão | Salada: TomateGalinhada | Sopa de músculo, macarrão e legumes |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 1012,38 kcal | 157g62% | 49g20% | 21g18% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | 478,17mcg | 42,47mg | 199,42mg | 7,25mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL JOÃO BATISTA FELICÍSSIMO RIBEIRO**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |
| --- |
|  **Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:*** Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
* Não fazer frituras;
* Não fornecer **açúcar** nas preparações para as crianças;
* Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
* Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
* A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;
 |

|  |
| --- |
| OBS: Os pães da Agricultura Familiar não tem em sua composição leite e ovos. |

|  |
| --- |
| * **CARDÁPIO BERÇÁRIO / ANTES DOS 06 MESES:**
* Fornecer para as crianças apenas leite materno de acordo com a recomendação do **MINISTÉRIO DA SAÚDE**.
* Fornecer leite ou fórmula infantil de acordo com a prescrição médica, quando necessário.
 |

|  |
| --- |
| * **CARDÁPIO BERÇÁRIO / DEPOIS DOS 06 MESES:**
* A alimentação poderá ser fornecida de acordo com os princípios da alimentação saudável, sendo necessário observar a consistência e a textura adequada a cada fase de desenvolvimento da criança.
* A alimentação deve ser fornecida de forma amassada (primeiramente bem amassada e com o passar dos meses menos amassada, para então ser servida na consistência normal).
* Não se deve liquidificar os alimentos para fornecer para a criança.
 |

****

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL JOÃO BATISTA FELICÍSSIMO RIBEIRO**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |
| --- |
| **ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):*** Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver l**eite e derivados, não utilizar.**
* Se a criança tiver **intolerância à lactose** o substituir o leite por **leite sem lactose;**
* Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR **“SEM LACTOSE”.**
 |

|  |
| --- |
| **APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:*** Se a criança tiver **APLV (alergia à proteína do leite de vaca)**, não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
* **Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por:** suco de fruta natural, água,leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM LEITE”.**
 |

|  |
| --- |
|  **ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:*** **Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito “Sem Glúten”;**

**- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:*** As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
* Deve-se utilizar utensílios **exclusivos** para as preparações de alimentos sem glúten;
* As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
* O macarrão sempre utilizar o de arroz;
* O arroz sempre sem glúten;
* Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúte
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM GLÚTEN”.**
 |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ARCO ÍRIS**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1ª Semana** | **Segunda-Feira****02/09/2024** | **Terça-Feira****03/09/2024** | **Quarta-Feira****04/09/2024** | **Quinta-Feira****05/09/2024** | **Sexta-Feira****06/09/2024** |
| **Desjejum****07h40****08h****08h20** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h / 10h20****10h30 / 10h40****10h50** | Salada: Repolho com cenouraArroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Alface Arroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveMolho de carne de gado picada | Salada: Beterraba com ovos cozidos / RepolhoArroz / FeijãoAbóbora Cabotiá refogadaMolho de frango | Salada: Tomate / Couve-florArroz / FeijãoMolho com filé de tilápia | Salada: Acelga / Brócolis Arroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de carne moída |
| **Lanche da tarde****13h10 / 13h20****13h30 / 13h40** | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)Frutas (duas variedades) | Bolo de banana e maçã e aveia (adoçado com uvas-passas)Frutas (duas variedades) | Sagu de suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgadaFrutas (duas variedades) |
| **Jantar****15h30 / 15h50****16h10**  | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: TomateGalinhada | Sopa de frango, macarrão e legumes |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 990,88 kcal | 151g61% | 50g20% | 20g19% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | 472,63mcg | 44,28mg | 198,08mg | 7,17mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ARCO ÍRIS**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2ª Semana** | **Segunda-Feira****09/09/2024** | **Terça-Feira****10/09/2024** | **Quarta-Feira****11/09/2024** | **Quinta-Feira****12/09/2024** | **Sexta-Feira****13/09/2024** |
| **Desjejum****07h40****08h****08h20** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h / 10h20****10h30 / 10h40****10h50** | Salada: Repolho com tomateArroz / FeijãoCabotiá refogadaMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidosArroz / FeijãoMandiocaMolho de Carne de gado picada | Salada: Alface /BrócolisFeijãoPolentaMolho de frango | Salada: Acelga com tomateArroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de carne moída | Salada: Couve-flor / TomateArroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveCarne de gado picada  |
| **Lanche da tarde****13h10 / 13h20****13h30 / 13h40** | Torta salgadaFrutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) | Sagu com suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Frutas (duas variedades) |
| **Jantar****15h30 / 15h50****16h10**  | Salada: Repolho PolentaMolho de carne moída | Sopa de Feijão | Salada: Repolho / TomateArrozMolho com filé de tilápia | Salada: AlfaceMacarrãoMolho de carne moída | Sopa de frango macarrão e legumes |
| **Faixa Etária: 01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 985,23kcal | 153g62% | 49g20% | 20g19% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)****476,46mcg** | **VITAMINA C (mg)****45,78mg** | **CA (mg)****200,45mg** | **FERRO (mg)****7,32mg** |  |
|  | 489,48mcg | 46,46mg | 200,17mg | 7,33mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ARCO ÍRIS**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3ª Semana** | **Segunda-Feira****16/09/2024** | **Terça-Feira****17/09/2024** | **Quarta-Feira****18/09/2024** | **Quinta-Feira****19/09/2024** | **Sexta-Feira****20/09/2024** |
| **Desjejum****07h40****08h****08h20** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h / 10h20****10h30 / 10h40****10h50** | Salada: Repolho com TomateArroz / FeijãoPolentaMolho de carne moída | Salada: Alface Arroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de frango  | Salada: Acelga / Couve-florArroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidosArroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveMolho de carne de gado | Salada: Repolho / BrócolisArroz / FeijãoMandiocaMolho de frango |
| **Lanche da tarde****13h10 / 13h20****13h30 / 13h40** | Bolo de maçã (adoçado com uvas-passas)Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgadaFrutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)Frutas (duas variedades) |
| **Jantar****15h30 / 15h50****16h10**  | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: RepolhoGalinhada | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: AlfaceCarreteiro (com carne de gado) |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 1053,54kcal | 165g63% | 51g19% | 21g18% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | **433,53mcg** | **49,26mg** | **200,32mg** | **7,39mg** |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ARCO ÍRIS**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4ª Semana** | **Segunda-Feira****23/09/2024** | **Terça-Feira****24/09/2024** | **Quarta-Feira****25/09/2024** | **Quinta-Feira****26/09/2024** | **Sexta-Feira****27/09/2024** |
| **Desjejum****07h40****08h****08h20** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h / 10h20****10h30 / 10h40****10h50** | Salada: Repolho Arroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidosArroz / FeijãoMandiocaMolho de carne gado picada | Salada: Alface / BrócolisArroz / FeijãoCabotiá refogadaMolho de frango | Salada: Acelga com TomateArroz / FeijãoPolentaMolho de carne moída | Salada: Chuchu / Couve-florArroz / FeijãoMolho de carne de gado picada  |
| **Lanche da tarde****13h10 / 13h20****13h30 / 13h40** | Torta SalgadaFrutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas) Frutas (duas variedades) |
| **Jantar****15h30 / 15h50****16h10**  | Salada: AlfacePolentaMolho de carne moída | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de Feijão | Salada: AlfaceMacarrãoMolho de carne moída | Sopa de frango macarrão e legumes |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 996,14kcal | 154g62% | 50g20% | 20g18% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | 174,58mcg | 44,64mg | 193,81mg | 7,34mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ARCO ÍRIS**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **5ª Semana** | **Segunda-Feira****30/09/2024** | **Terça-Feira****01/10/2024** | **Quarta-Feira****02/10/2024** | **Quinta-Feira****03/10/2024** | **Sexta-Feira****04/10/2024** |
| **Desjejum****07h40****08h****08h20** | Pão de leiteGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão de leiteOmeleteChá de erva-doceFrutas (duas variedades) | Pão de leitecom molho de carne moídaLeite integralFrutas (duas variedades) | Pão caseiroGeleia sem açúcar / Nata ou ManteigaChá de camomilaFrutas (duas variedades) | Pão caseiroOmeleteLeite integralFrutas (duas variedades) |
| **Almoço****10h / 10h20****10h30 / 10h40****10h50** | Salada: Repolho com cenouraArroz / FeijãoMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Alface Arroz / FeijãoFarofa de cenoura e couveMolho de carne de gado picada | Salada: Repolho com tomate / Couve-florArroz / FeijãoAbóbora Cabotiá refogadaMolho de frango | Salada: Beterraba com ovos cozidos / RepolhoArroz / FeijãoMandiocaCarne de suína refogada | Salada: Acelga / BrócolisArroz / FeijãoBatata doce refogadaMolho de carne moída |
| **Lanche da tarde****13h10 / 13h20****13h30 / 13h40** | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)Frutas (duas variedades) | Bolo de banana e maçã e aveia (adoçado com uvas-passas)Frutas (duas variedades) | Sagu de suco de uvaFrutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgadaFrutas (duas variedades) |
| **Jantar****15h30 / 15h50****16h10**  | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: Repolho PolentaMolho de frango | Sopa de Feijão | Salada: TomateGalinhada | Sopa de músculo, macarrão e legumes |
| **01 a 03 anos** | **ENERGIA (Kcal)** | **CARBOIDRATO (g)****55 A 65 % DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10 A 15 % DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25 A 35 % DO VET** |  |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | 1012,38 kcal | 157g62% | 49g20% | 21g18% |  |
|  | **VITAMINA A (mcg)** | **VITAMINA C (mg)** | **CA (mg)** | **FERRO (mg)** |  |
|  | 478,17mcg | 42,47mg | 199,42mg | 7,25mg |  |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ARCO ÍRIS**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |
| --- |
|  **Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:*** Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
* Não fazer frituras;
* Não fornecer **açúcar** nas preparações para as crianças;
* Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
* Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
* A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;
 |

|  |
| --- |
| OBS: Os pães da Agricultura Familiar não tem em sua composição leite e ovos. |

|  |
| --- |
| * **CARDÁPIO BERÇÁRIO / ANTES DOS 06 MESES:**
* Fornecer para as crianças apenas leite materno de acordo com a recomendação do **MINISTÉRIO DA SAÚDE**.
* Fornecer leite ou fórmula infantil de acordo com a prescrição médica, quando necessário.
 |

****

|  |
| --- |
| * **CARDÁPIO BERÇÁRIO / DEPOIS DOS 06 MESES:**
* A alimentação poderá ser fornecida de acordo com os princípios da alimentação saudável, sendo necessário observar a consistência e a textura adequada a cada fase de desenvolvimento da criança.
* A alimentação deve ser fornecida de forma amassada (primeiramente bem amassada e com o passar dos meses menos amassada, para então ser servida na consistência normal).
* Não se deve liquidificar os alimentos para fornecer para a criança.
 |

**MUNICÍPIO DE ITAIPULÂNDIA**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL ARCO ÍRIS**

**SETEMBRO – 2024**

**CARDÁPIO MATERNAL I E II**

|  |
| --- |
| **ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):*** Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver l**eite e derivados, não utilizar.**
* Se a criança tiver **intolerância à lactose** o substituir o leite por **leite sem lactose;**
* Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR **“SEM LACTOSE”.**
 |

|  |
| --- |
| **APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:*** Se a criança tiver **APLV (alergia à proteína do leite de vaca)**, não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
* **Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por:** suco de fruta natural, água,leite de soja ou outro leite de origem vegetal.
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM LEITE”.**
 |



|  |
| --- |
|  **ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:*** **Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito “Sem Glúten”;**

**- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:*** As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
* Deve-se utilizar utensílios **exclusivos** para as preparações de alimentos sem glúten;
* As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
* O macarrão sempre utilizar o de arroz;
* O arroz sempre sem glúten;
* Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM GLÚTEN”.**
 |

|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA/ PARANÁ****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** |
| ***CARDÁPIO******MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL******FAIXA ETÁRIA: 4 anos a 10 anos******ESCOLA MUNICIPAL CARLOS GOMES - EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL*** |
| **SETEMBRO / 2024** |
| **1ª SEMANA** | **2ª FEIRA****02/09/24** | **3ª FEIRA** **03/09/24** | **4ª FEIRA****04/09/24** | **5ª FEIRA** **05/09/24** | **6ª FEIRA** **06/09/24** |
| **02/09/2024****à** **06/09/2024** | Salada: Repolho MacarrãoMolho de carne moída | Pão FrancêsMolho de carne moída Chá de Erva-doce | Salada: Alface / Couve-florMandiocadaCom carne de gado picadaFruta | Salada: Repolho/ BrócolisPolentaMolho de carne moídaFruta | Salada: Tomate / Acelga Galinhada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 402,09 kcal | 60g | 20g | 09g | 183,33mg |
| 60% | 21% | 19% |  |
|  |
| **2ª SEMANA** | **2ª FEIRA****09/09/24** | **3ª FEIRA** **10/09/24** | **4ª FEIRA** **11/09/24** | **5ª FEIRA** **12/09/24** | **6ª FEIRA** **13/09/24** |
| **09/09/24****à****13/09/24** | Salada: Repolho com cenouraPolentaMolho de carne moída | Pão FrancêsOmeleteLeite com cacau em pó | Salada: Alface / Brócolis GalinhadaFruta | Salada: Beterraba com ovos cozidos / AcelgaMacarrão Molho de carne moída | Salada: Repolho/ Couve-florArroz / FeijãoMolho de Carne suína picada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 476,53Kcal | 76g | 24g | 10g | 220,65mg |
| 61% | 20% | 19% |  |
|  |
| **3ª SEMANA** | **2ª FEIRA****16/09/24** | **3ª FEIRA** **17/09/24** | **4ª FEIRA** **18/09/24** | **5ª FEIRA** **19/09/24** | **6ª FEIRA** **20/09/24** |
| **16/09/24****à****20/09/24** | Salada: Repolho com cenouraMacarrão Molho de carne moída | Pão Francês Molho de carne moídaChá Mate | Salada: Repolho / BrócolisPolentaMolho de carne moídaFruta  | Salada: Alface / Couve-florMandiocadaCom carne de gado picadaFruta | Salada: Repolho / TomateGalinhada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 388,67Kcal | 56g | 20g | 09g | 177,92mg |
| 57% | 22% | 20% |  |
|  |
| **4ª SEMANA** | **2ª FEIRA****23/09/24** | **3ª FEIRA** **24/09/24** | **4ª FEIRA** **25/09/24** | **5ª FEIRA** **26/09/24** | **6ª FEIRA** **27/09/24** |
| **23/09/24****à****27/09/24** | Salada: Repolho com cenouraPolentaMolho de carne moída | Pão FrancêsPresunto / Queijo Chá de Camomila | IogurteCerealBiscoito doceFruta | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-florGalinhadaFruta | Salada: Alface / BrócolisArroz / FeijãoMolho de Carne de gado picada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 551,27Kcal | 88g | 23g | 12g | 355,96mg |
| 62% | 17% | 21% |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **SETEMBRO / 2024** |
| **5ª SEMANA** | **2ª FEIRA****30/09/24** | **3ª FEIRA** **01/10/24** | **4ª FEIRA** **02/10/24** | **5ª FEIRA** **03/10/24** | **6ª FEIRA** **04/10/24** |
| **30/09/24****à****04/10/24** | Salada: Repolho com cenouraMacarrãoMolho de carne moída | Pão FrancêsMolho de carne moídaChá de Camomila | Salada: Alface / BrócolisArroz / FeijãoMolho de Carne de gadoFruta | Sagu com suco de uvaBiscoitoFruta | Salada: Repolho / Couve-florGalinhada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 459,69Kcal | 71g | 22g | 09g | 284,47mg |
| 60% | 20% | 20% |  |

 - Horários dos lanches da manhã: 08h55 às 09h10 / 09h10 às 09h25 / 09h25 às 09h40 / 09h30

- Horários dos lanches da tarde: 13h55 às 14h10 / 14h10 às 14h25 / 14h25 às 14h40 / 14h40 às 14h55 / 14h55 às 15h10

|  |
| --- |
|  **Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:*** Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
* Não fazer frituras;
* Evitar fornecer **açúcar** nas preparações para as crianças;
* Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
* Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
* A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

**Obs:** As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada.  As frutas poderão ser substituídas, quando necessário. |

|  |  |
| --- | --- |
|  **ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:*** **Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito “Sem Glúten”;**

**- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:*** As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
* Deve-se utilizar utensílios **exclusivos** para as preparações de alimentos sem glúten;
* As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
* O macarrão sempre utilizar o de arroz;
* O arroz sempre sem glúten;
* Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM GLÚTEN”.**

**ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):*** Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver l**eite e derivados, não utilizar.**
* Se a criança tiver **intolerância à lactose** o substituir o leite por **leite sem lactose;**
* Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR **“SEM LACTOSE”.**

 **APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:*** Se a criança tiver **APLV (****alergia à proteína do leite de vaca)**, não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
* **Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por:** suco de fruta natural, água,leite de soja ou outro leite de origem vegetal.

|  |
| --- |
| OBS: Os pães da Agricultura Familiar não tem em sua composição leite e ovos. |

* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM LEITE”.**
 |

|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA/ PARANÁ****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** |
| ***CARDÁPIO******MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL******FAIXA ETÁRIA: 4 anos a 10 anos******ESCOLA MUNICIPAL D. LEOPOLDINA - EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL*** |
| **SETEMBRO / 2024** |
| **1ª SEMANA** | **2ª FEIRA****02/09/24** | **3ª FEIRA** **03/09/24** | **4ª FEIRA****04/09/24** | **5ª FEIRA** **05/09/24** | **6ª FEIRA** **06/09/24** |
| **02/09/2024****à** **06/09/2024** | Salada: Repolho MacarrãoMolho de carne moída | Salada: Repolho/ BrócolisPolentaMolho de carne moídaFruta | Salada: Alface / Couve-florMandiocadaCom carne de gado picadaFruta | Pão FrancêsMolho de carne moída Chá de Erva-doce | Salada: Tomate / Acelga Galinhada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 402,09 kcal | 60g | 20g | 09g | 183,33mg |
| 60% | 21% | 19% |  |
|  |
| **2ª SEMANA** | **2ª FEIRA****09/09/24** | **3ª FEIRA** **10/09/24** | **4ª FEIRA** **11/09/24** | **5ª FEIRA** **12/09/24** | **6ª FEIRA** **13/09/24** |
| **09/09/24****à****13/09/24** | Salada: Repolho com cenouraPolentaMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos / AcelgaMacarrão Molho de carne moída | Salada: Alface / Brócolis GalinhadaFruta | Pão FrancêsOmeleteLeite com cacau em pó | Salada: Repolho/ Couve-florArroz / FeijãoMolho de Carne suína picada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 476,53Kcal | 76g | 24g | 10g | 220,65mg |
| 61% | 20% | 19% |  |
|  |
| **3ª SEMANA** | **2ª FEIRA****16/09/24** | **3ª FEIRA** **17/09/24** | **4ª FEIRA** **18/09/24** | **5ª FEIRA** **19/09/24** | **6ª FEIRA** **20/09/24** |
| **16/09/24****à****20/09/24** | Salada: Repolho com cenouraMacarrão Molho de carne moída | Salada: Alface / Couve-florMandiocadaCom carne de gado picadaFruta | Salada: Repolho / BrócolisPolentaMolho de carne moídaFruta  | Pão Francês Molho de carne moídaChá Mate | Salada: Repolho / TomateGalinhada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 388,67Kcal | 56g | 20g | 09g | 177,92mg |
| 57% | 22% | 20% |  |
|  |
| **4ª SEMANA** | **2ª FEIRA****23/09/24** | **3ª FEIRA** **24/09/24** | **4ª FEIRA** **25/09/24** | **5ª FEIRA** **26/09/24** | **6ª FEIRA** **27/09/24** |
| **23/09/24****à****27/09/24** | Salada: Repolho com cenouraPolentaMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-florGalinhadaFruta | IogurteCerealBiscoito doceFruta | Pão FrancêsPresunto / Queijo Chá de Camomila | Salada: Alface / BrócolisArroz / FeijãoMolho de Carne de gado picada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 551,27Kcal | 88g | 23g | 12g | 355,96mg |
| 62% | 17% | 21% |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **SETEMBRO / 2024** |
| **5ª SEMANA** | **2ª FEIRA****30/09/24** | **3ª FEIRA** **01/10/24** | **4ª FEIRA** **02/10/24** | **5ª FEIRA** **03/10/24** | **6ª FEIRA** **04/10/24** |
| **30/09/24****à****04/10/24** | Salada: Repolho com cenouraMacarrãoMolho de carne moída | Sagu com suco de uvaBiscoitoFruta | Salada: Alface / BrócolisArroz / FeijãoMolho de Carne de gadoFruta | Pão FrancêsMolho de carne moídaChá de Camomila | Salada: Repolho / Couve-florGalinhada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 459,69Kcal | 71g | 22g | 09g | 284,47mg |
| 60% | 20% | 20% |  |

- Horários dos lanches da manhã: 09h às 09h15 / 09h15 às 09h30 / 09h30 às 09h45

- Horários dos lanches da tarde: 14h30 às 14h45 / 14h45 às 15h / 15h às 15h15

|  |
| --- |
|  **Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:*** Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
* Não fazer frituras;
* Evitar fornecer **açúcar** nas preparações para as crianças;
* Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
* Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
* A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

**Obs:** As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada.  As frutas poderão ser substituídas, quando necessário. |

|  |  |
| --- | --- |
|  **ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:*** **Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito “Sem Glúten”;**

**- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:*** As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
* Deve-se utilizar utensílios **exclusivos** para as preparações de alimentos sem glúten;
* As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
* O macarrão sempre utilizar o de arroz;
* O arroz sempre sem glúten;
* Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM GLÚTEN”.**

**ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):*** Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver l**eite e derivados, não utilizar.**
* Se a criança tiver **intolerância à lactose** o substituir o leite por **leite sem lactose;**
* Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR **“SEM LACTOSE”.**

 **APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:*** Se a criança tiver **APLV (alergia à proteína do leite de vaca)**, não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
* **Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por:** suco de fruta natural, água,leite de soja ou outro leite de origem vegetal.

|  |
| --- |
| OBS: Os pães da Agricultura Familiar não tem em sua composição leite e ovos. |

* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM LEITE”.**
 |

|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA/ PARANÁ****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** |
| ***CARDÁPIO******MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL******FAIXA ETÁRIA: 4 anos a 10 anos******ESCOLA MUNICIPAL JOÃO LORINI - EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL*** |
| **SETEMBRO / 2024** |
| **1ª SEMANA** | **2ª FEIRA****02/09/24** | **3ª FEIRA** **03/09/24** | **4ª FEIRA****04/09/24** | **5ª FEIRA** **05/09/24** | **6ª FEIRA** **06/09/24** |
| **02/09/2024****à** **06/09/2024** | Salada: Repolho MacarrãoMolho de carne moída | Pão FrancêsMolho de carne moída Chá de Erva-doce | Salada: Alface / Couve-florMandiocadaCom carne de gado picadaFruta | Salada: Repolho/ BrócolisPolentaMolho de carne moídaFruta | Salada: Tomate / Acelga Galinhada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 402,09 kcal | 60g | 20g | 09g | 183,33mg |
| 60% | 21% | 19% |  |
|  |
| **2ª SEMANA** | **2ª FEIRA****09/09/24** | **3ª FEIRA** **10/09/24** | **4ª FEIRA** **11/09/24** | **5ª FEIRA** **12/09/24** | **6ª FEIRA** **13/09/24** |
| **09/09/24****à****13/09/24** | Salada: Repolho com cenouraPolentaMolho de carne moída | Pão FrancêsOmeleteLeite com cacau em pó | Salada: Alface / Brócolis GalinhadaFruta | Salada: Beterraba com ovos cozidos / AcelgaMacarrão Molho de carne moída | Salada: Repolho/ Couve-florArroz / FeijãoMolho de Carne suína picada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 476,53Kcal | 76g | 24g | 10g | 220,65mg |
| 61% | 20% | 19% |  |
|  |
| **3ª SEMANA** | **2ª FEIRA****16/09/24** | **3ª FEIRA** **17/09/24** | **4ª FEIRA** **18/09/24** | **5ª FEIRA** **19/09/24** | **6ª FEIRA** **20/09/24** |
| **16/09/24****à****20/09/24** | Salada: Repolho com cenouraMacarrão Molho de carne moída | Pão Francês Molho de carne moídaChá Mate | Salada: Repolho / BrócolisPolentaMolho de carne moídaFruta  | Salada: Alface / Couve-florMandiocadaCom carne de gado picadaFruta | Salada: Repolho / TomateGalinhada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 388,67Kcal | 56g | 20g | 09g | 177,92mg |
| 57% | 22% | 20% |  |
|  |
| **4ª SEMANA** | **2ª FEIRA****23/09/24** | **3ª FEIRA** **24/09/24** | **4ª FEIRA** **25/09/24** | **5ª FEIRA** **26/09/24** | **6ª FEIRA** **27/09/24** |
| **23/09/24****à****27/09/24** | Salada: Repolho com cenouraPolentaMolho de carne moída | Pão FrancêsPresunto / Queijo Chá de Camomila | IogurteCerealBiscoito doceFruta | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-florGalinhadaFruta | Salada: Alface / BrócolisArroz / FeijãoMolho de Carne de gado picada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 551,27Kcal | 88g | 23g | 12g | 355,96mg |
| 62% | 17% | 21% |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **SETEMBRO / 2024** |
| **5ª SEMANA** | **2ª FEIRA****30/09/24** | **3ª FEIRA** **01/10/24** | **4ª FEIRA** **02/10/24** | **5ª FEIRA** **03/10/24** | **6ª FEIRA** **04/10/24** |
| **30/09/24****à****04/10/24** | Salada: Repolho com cenouraMacarrãoMolho de carne moída | Pão FrancêsMolho de carne moídaChá de Camomila | Salada: Alface / BrócolisArroz / FeijãoMolho de Carne de gadoFruta | Sagu com suco de uvaBiscoitoFruta | Salada: Repolho / Couve-florGalinhada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 459,69Kcal | 71g | 22g | 09g | 284,47mg |
| 60% | 20% | 20% |  |

- Horários dos lanches da manhã: 09h25 às 09h45

- Horários dos lanches da tarde: 14h25 às 14h45 / 14h45 às 15h

|  |
| --- |
|  **Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:*** Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
* Não fazer frituras;
* Evitar fornecer **açúcar** nas preparações para as crianças;
* Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
* Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
* A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

**Obs:** As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada.  As frutas poderão ser substituídas, quando necessário. |

|  |  |
| --- | --- |
|  **ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:*** **Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito “Sem Glúten”;**

**- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:*** As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
* Deve-se utilizar utensílios **exclusivos** para as preparações de alimentos sem glúten;
* As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
* O macarrão sempre utilizar o de arroz;
* O arroz sempre sem glúten;
* Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM GLÚTEN”.**

**ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):*** Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver l**eite e derivados, não utilizar.**
* Se a criança tiver **intolerância à lactose** o substituir o leite por **leite sem lactose;**
* Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR **“SEM LACTOSE”.**

 **APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:*** Se a criança tiver **APLV (alergia à proteína do leite de vaca)**, não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
* **Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por:** suco de fruta natural, água,leite de soja ou outro leite de origem vegetal.

|  |
| --- |
| OBS: Os pães da Agricultura Familiar não tem em sua composição leite e ovos. |

* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM LEITE”.**
 |

|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA/ PARANÁ****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** |
| ***CARDÁPIO******MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL******FAIXA ETÁRIA: 4 anos a 10 anos******ESCOLA MUNICIPAL MULTI-EDUCAR - EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL*** |
| **SETEMBRO / 2024** |
| **1ª SEMANA** | **2ª FEIRA****02/09/24** | **3ª FEIRA** **03/09/24** | **4ª FEIRA****04/09/24** | **5ª FEIRA** **05/09/24** | **6ª FEIRA** **06/09/24** |
| **02/09/2024****à** **06/09/2024** | Salada: Repolho MacarrãoMolho de carne moída | Salada: Repolho/ BrócolisPolentaMolho de carne moídaFruta | Salada: Alface / Couve-florMandiocadaCom carne de gado picadaFruta | Pão FrancêsMolho de carne moída Chá de Erva-doce | Salada: Tomate / Acelga Galinhada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 402,09 kcal | 60g | 20g | 09g | 183,33mg |
| 60% | 21% | 19% |  |
|  |
| **2ª SEMANA** | **2ª FEIRA****09/09/24** | **3ª FEIRA** **10/09/24** | **4ª FEIRA** **11/09/24** | **5ª FEIRA** **12/09/24** | **6ª FEIRA** **13/09/24** |
| **09/09/24****à****13/09/24** | Salada: Repolho com cenouraPolentaMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos / AcelgaMacarrão Molho de carne moída | Salada: Alface / Brócolis GalinhadaFruta | Pão FrancêsOmeleteLeite com cacau em pó | Salada: Repolho/ Couve-florArroz / FeijãoMolho de Carne suína picada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 476,53Kcal | 76g | 24g | 10g | 220,65mg |
| 61% | 20% | 19% |  |
|  |
| **3ª SEMANA** | **2ª FEIRA****16/09/24** | **3ª FEIRA** **17/09/24** | **4ª FEIRA** **18/09/24** | **5ª FEIRA** **19/09/24** | **6ª FEIRA** **20/09/24** |
| **16/09/24****à****20/09/24** | Salada: Repolho com cenouraMacarrão Molho de carne moída | Salada: Alface / Couve-florMandiocadaCom carne de gado picadaFruta | Salada: Repolho / BrócolisPolentaMolho de carne moídaFruta  | Pão Francês Molho de carne moídaChá Mate | Salada: Repolho / TomateGalinhada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 388,67Kcal | 56g | 20g | 09g | 177,92mg |
| 57% | 22% | 20% |  |
|  |
| **4ª SEMANA** | **2ª FEIRA****23/09/24** | **3ª FEIRA** **24/09/24** | **4ª FEIRA** **25/09/24** | **5ª FEIRA** **26/09/24** | **6ª FEIRA** **27/09/24** |
| **23/09/24****à****27/09/24** | Salada: Repolho com cenouraPolentaMolho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-florGalinhadaFruta | IogurteCerealBiscoito doceFruta | Pão FrancêsPresunto / Queijo Chá de Camomila | Salada: Alface / BrócolisArroz / FeijãoMolho de Carne de gado picada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 551,27Kcal | 88g | 23g | 12g | 355,96mg |
| 62% | 17% | 21% |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **SETEMBRO / 2024** |
| **5ª SEMANA** | **2ª FEIRA****30/09/24** | **3ª FEIRA** **01/10/24** | **4ª FEIRA** **02/10/24** | **5ª FEIRA** **03/10/24** | **6ª FEIRA** **04/10/24** |
| **30/09/24****à****04/10/24** | Salada: Repolho com cenouraMacarrãoMolho de carne moída | Sagu com suco de uvaBiscoitoFruta | Salada: Alface / BrócolisArroz / FeijãoMolho de Carne de gadoFruta | Pão FrancêsMolho de carne moídaChá de Camomila | Salada: Repolho / Couve-florGalinhada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 459,69Kcal | 71g | 22g | 09g | 284,47mg |
| 60% | 20% | 20% |  |

 - Horários dos lanches da manhã: 09h às 09h15 / 09h15 às 09h30 / 09h30 às 09h45

- Horários dos lanches da tarde: 14h30 às 14h45 / 14h45 às 15h / 15h às 15h15

|  |
| --- |
|  **Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:*** Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
* Não fazer frituras;
* Evitar fornecer **açúcar** nas preparações para as crianças;
* Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
* Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
* A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

**Obs:** As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada.  As frutas poderão ser substituídas, quando necessário. |

|  |  |
| --- | --- |
|  **ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:*** **Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito “Sem Glúten”;**

**- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:*** As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
* Deve-se utilizar utensílios **exclusivos** para as preparações de alimentos sem glúten;
* As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
* O macarrão sempre utilizar o de arroz;
* O arroz sempre sem glúten;
* Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM GLÚTEN”.**

**ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):*** Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver l**eite e derivados, não utilizar.**
* Se a criança tiver **intolerância à lactose** o substituir o leite por **leite sem lactose;**
* Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR **“SEM LACTOSE”.**

 **APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:*** Se a criança tiver **APLV (alergia à proteína do leite de vaca)**, não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
* **Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por:** suco de fruta natural, água,leite de soja ou outro leite de origem vegetal.

|  |
| --- |
| OBS: Os pães da Agricultura Familiar não tem em sua composição leite e ovos. |

* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM LEITE”.**
 |

|  |
| --- |
| **SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ITAIPULÂNDIA/ PARANÁ****PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE** |
| ***CARDÁPIO******MODALIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL******FAIXA ETÁRIA: 4 anos a 10 anos******ESCOLA MUNICIPAL RONDÔNIA - EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL*** |
| **SETEMBRO / 2024** |
| **1ª SEMANA** | **2ª FEIRA****02/09/24** | **3ª FEIRA** **03/09/24** | **4ª FEIRA****04/09/24** | **5ª FEIRA** **05/09/24** | **6ª FEIRA** **06/09/24** |
| **02/09/2024****à** **06/09/2024** | Pão FrancêsMolho de carne moída Chá de Erva-doce | Salada: Repolho MacarrãoMolho de carne moída | Salada: Alface / Couve-florMandiocadaCom carne de gado picadaFruta | Salada: Repolho/ BrócolisPolentaMolho de carne moídaFruta | Salada: Tomate / Acelga Galinhada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 402,09 kcal | 60g | 20g | 09g | 183,33mg |
| 60% | 21% | 19% |  |
|  |
| **2ª SEMANA** | **2ª FEIRA****09/09/24** | **3ª FEIRA** **10/09/24** | **4ª FEIRA** **11/09/24** | **5ª FEIRA** **12/09/24** | **6ª FEIRA** **13/09/24** |
| **09/09/24****à****13/09/24** | Pão FrancêsOmeleteLeite com cacau em pó | Salada: Repolho com cenouraPolentaMolho de carne moída | Salada: Alface / Brócolis GalinhadaFruta | Salada: Beterraba com ovos cozidos / AcelgaMacarrão Molho de carne moída | Salada: Repolho/ Couve-florArroz / FeijãoMolho de Carne suína picada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 476,53Kcal | 76g | 24g | 10g | 220,65mg |
| 61% | 20% | 19% |  |
|  |
| **3ª SEMANA** | **2ª FEIRA****16/09/24** | **3ª FEIRA** **17/09/24** | **4ª FEIRA** **18/09/24** | **5ª FEIRA** **19/09/24** | **6ª FEIRA** **20/09/24** |
| **16/09/24****à****20/09/24** | Pão Francês Molho de carne moídaChá Mate | Salada: Repolho com cenouraMacarrão Molho de carne moída | Salada: Repolho / BrócolisPolentaMolho de carne moídaFruta  | Salada: Alface / Couve-florMandiocadaCom carne de gado picadaFruta | Salada: Repolho / TomateGalinhada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 388,67Kcal | 56g | 20g | 09g | 177,92mg |
| 57% | 22% | 20% |  |
|  |
| **4ª SEMANA** | **2ª FEIRA****23/09/24** | **3ª FEIRA** **24/09/24** | **4ª FEIRA** **25/09/24** | **5ª FEIRA** **26/09/24** | **6ª FEIRA** **27/09/24** |
| **23/09/24****à****27/09/24** | Pão FrancêsPresunto / Queijo Chá de Camomila | Salada: Repolho com cenouraPolentaMolho de carne moída | IogurteCerealBiscoito doceFruta | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-florGalinhadaFruta | Salada: Alface / BrócolisArroz / FeijãoMolho de Carne de gado picada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 551,27Kcal | 88g | 23g | 12g | 355,96mg |
| 62% | 17% | 21% |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **SETEMBRO / 2024** |
| **5ª SEMANA** | **2ª FEIRA****30/09/24** | **3ª FEIRA** **01/10/24** | **4ª FEIRA** **02/10/24** | **5ª FEIRA** **03/10/24** | **6ª FEIRA** **04/10/24** |
| **30/09/24****à****04/10/24** | Pão FrancêsMolho de carne moídaChá de Camomila | Salada: Repolho com cenouraMacarrãoMolho de carne moída | Salada: Alface / BrócolisArroz / FeijãoMolho de Carne de gadoFruta | Sagu com suco de uvaBiscoitoFruta | Salada: Repolho / Couve-florGalinhada |
| **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL****MÉDIA SEMANAL** | **ENERGIA (KCAL)** | **CARBOIDRATO (g)****55% a 65% DO VET** | **PROTEÍNAS (g)****10% a 15% DO VET** | **LIPÍDIOS (g)****25% a 35% DO VET** | **SÓDIO (mg)** |
| 459,69Kcal | 71g | 22g | 09g | 284,47mg |
| 60% | 20% | 20% |  |

- Horários dos lanches da manhã: 08h30 às 08h45 / 08h40 às 08h55 / 09h10 às 09h25 / 09h25 às 09h45

- Horários dos lanches da tarde: 14h20 às 14h35 / 14h40 às 15h / 15h às 15h15 / 15h15 às 15h30

|  |
| --- |
|  **Orientações de acordo com a Resolução CD/FNDE de nº 06 de 08 de maio de 2020:*** Acrescentar pouco sal e pouco óleo nas preparações;
* Não fazer frituras;
* Evitar fornecer **açúcar** nas preparações para as crianças;
* Não fazer bolo com cobertura ou recheados.
* Pode se utilizar para adoçar as preparações: as tâmaras, as uvas-passas, as bananas, as laranjas e as cenouras;
* A maçã ajuda adoçar a canjica e o sagu;

**Obs:** As saladas poderão ser substituídas, quando necessário por outros tipos de salada.  As frutas poderão ser substituídas, quando necessário. |

|  |  |
| --- | --- |
|  **ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN OU DOENÇA CELÍACA:*** **Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações. Só utilizar se tiver escrito “Sem Glúten”;**

**- PARA O PREPARO DOS ALIMENTOS SEM GLÚTEN:*** As preparações sem glúten precisam ser feitas em local exclusivo (diferente do local que se faz as preparações com trigo);
* Deve-se utilizar utensílios **exclusivos** para as preparações de alimentos sem glúten;
* As esponjas e buchas para lavar a louça. Também precisam ser exclusivas e separadas;
* O macarrão sempre utilizar o de arroz;
* O arroz sempre sem glúten;
* Os pães e bolos sempre sem glúten (pode se utilizar farinha de milho sem glúten; biju sem glúten, farinha de arroz sem glúten, amido de milho sem glúten, polvilho doce ou azedo sem glúten, farinha de mandioca sem glúten ou mix de farinhas sem glúten);
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM GLÚTEN”.**

**ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE (LEITE):*** Sempre observar as embalagens dos produtos que forem utilizar nas preparações, se tiver l**eite e derivados, não utilizar.**
* Se a criança tiver **intolerância à lactose** o substituir o leite por **leite sem lactose;**
* Os alimentos derivados de leite também deverão ser sem lactose;
* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTO, PARA CONFIRMAR **“SEM LACTOSE”.**

 **APLV - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA:*** Se a criança tiver **APLV (alergia à proteína do leite de vaca)**, não deve consumir leite e seus derivados e nenhum produto que contenha o leite e seus derivados.
* **Se a criança tiver APLV (alergia à proteína do leite de vaca) o leite poderá ser substituído por:** suco de fruta natural, água,leite de soja ou outro leite de origem vegetal.

|  |
| --- |
| OBS: Os pães da Agricultura Familiar não tem em sua composição leite e ovos. |

* SEMPRE LER AS EMBALAGENS DOS ALIMENTOS, PARA CONFIRMAR **“SEM LEITE”.**
 |