**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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h50** | Salada: Repolho com cenoura  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Alface  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Molho de carne de gado picada | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Repolho  Arroz / Feijão  Abóbora Cabotiá refogada  Molho de frango | Salada: Tomate / Couve-flor  Arroz / Feijão  Molho com filé de tilápia | Salada: Acelga / Brócolis  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho 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 uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgada  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **16h00** | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: Tomate  Galinhada | 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 | 151g  61% | 50g  20% | 20g  19% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h50** | Salada: Repolho com tomate  Arroz / Feijão  Cabotiá refogada  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos  Arroz / Feijão  Mandioca  Molho de Carne de gado picada | Salada: Alface /Brócolis  Feijão  Polenta  Molho de frango | Salada: Acelga com tomate  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho de carne moída | Salada: Couve-flor / Tomate  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Carne de gado picada |
| **Lanche da tarde**  **13h50** | Torta salgada  Frutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) | Sagu com suco de uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas)  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **16h00** | Salada: Repolho  Polenta  Molho de carne moída | Sopa de Feijão | Salada: Repolho / Tomate  Arroz  Molho com filé de tilápia | Salada: Alface  Macarrão  Molho 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 | 153g  62% | 49g  20% | 20g  19% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h50** | Salada: Repolho com Tomate  Arroz / Feijão  Polenta  Molho de carne moída | Salada: Alface  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho de frango | Salada: Acelga / Couve-flor  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Molho de carne de gado | Salada: Repolho / Brócolis  Arroz / Feijão  Mandioca  Molho de frango |
| **Lanche da tarde**  **13h50** | Bolo de maçã (adoçado com uvas-passas)  Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgada  Frutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **16h00** | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: Repolho  Galinhada | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: Alface  Carreteiro (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 | 165g  63% | 51g  19% | 21g  18% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h50** | Salada: Repolho  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos  Arroz / Feijão  Mandioca  Molho de carne gado picada | Salada: Alface / Brócolis  Arroz / Feijão  Cabotiá refogada  Molho de frango | Salada: Acelga com Tomate  Arroz / Feijão  Polenta  Molho de carne moída | Salada: Chuchu / Couve-flor  Arroz / Feijão  Molho de carne de gado picada |
| **Lanche da tarde**  **13h50** | Torta Salgada  Frutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo  Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas)  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **16h00** | Salada: Alface  Polenta  Molho de carne moída | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de Feijão | Salada: Alface  Macarrão  Molho 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 | 154g  62% | 50g  20% | 20g  18% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h50** | Salada: Repolho com cenoura  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Alface  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Molho de carne de gado picada | Salada: Repolho com tomate / Couve-flor  Arroz / Feijão  Abóbora Cabotiá refogada  Molho de frango | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Repolho  Arroz / Feijão  Mandioca  Carne de suína refogada | Salada: Acelga / Brócolis  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho 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 uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgada  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **16h00** | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: Repolho  Polenta  Molho de frango | Sopa de Feijão | Salada: Tomate  Galinhada | 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 | 157g  62% | 49g  20% | 21g  18% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h50** | Salada: Repolho com cenoura  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Alface  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Molho de carne de gado picada | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Repolho  Arroz / Feijão  Abóbora Cabotiá refogada  Molho de frango | Salada: Tomate / Couve-flor  Arroz / Feijão  Molho com filé de tilápia | Salada: Acelga / Brócolis  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho 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 uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgada  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **16h00** | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: Tomate  Galinhada | 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 | 151g  61% | 50g  20% | 20g  19% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h50** | Salada: Repolho com tomate  Arroz / Feijão  Cabotiá refogada  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos  Arroz / Feijão  Mandioca  Molho de Carne de gado picada | Salada: Alface /Brócolis  Feijão  Polenta  Molho de frango | Salada: Acelga com tomate  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho de carne moída | Salada: Couve-flor / Tomate  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Carne de gado picada |
| **Lanche da tarde**  **13h40** | Torta salgada  Frutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) | Sagu com suco de uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas)  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **16h00** | Salada: Repolho  Polenta  Molho de carne moída | Sopa de Feijão | Salada: Repolho / Tomate  Arroz  Molho com filé de tilápia | Salada: Alface  Macarrão  Molho 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 | 153g  62% | 49g  20% | 20g  19% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h50** | Salada: Repolho com Tomate  Arroz / Feijão  Polenta  Molho de carne moída | Salada: Alface  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho de frango | Salada: Acelga / Couve-flor  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Molho de carne de gado | Salada: Repolho / Brócolis  Arroz / Feijão  Mandioca  Molho de frango |
| **Lanche da tarde**  **13h40** | Bolo de maçã (adoçado com uvas-passas)  Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgada  Frutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **16h00** | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: Repolho  Galinhada | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: Alface  Carreteiro (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 | 165g  63% | 51g  19% | 21g  18% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h50** | Salada: Repolho  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos  Arroz / Feijão  Mandioca  Molho de carne gado picada | Salada: Alface / Brócolis  Arroz / Feijão  Cabotiá refogada  Molho de frango | Salada: Acelga com Tomate  Arroz / Feijão  Polenta  Molho de carne moída | Salada: Chuchu / Couve-flor  Arroz / Feijão  Molho de carne de gado picada |
| **Lanche da tarde**  **13h40** | Torta Salgada  Frutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo  Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas)  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **16h00** | Salada: Alface  Polenta  Molho de carne moída | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de Feijão | Salada: Alface  Macarrão  Molho 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 | 154g  62% | 50g  20% | 20g  18% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h50** | Salada: Repolho com cenoura  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Alface  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Molho de carne de gado picada | Salada: Repolho com tomate / Couve-flor  Arroz / Feijão  Abóbora Cabotiá refogada  Molho de frango | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Repolho  Arroz / Feijão  Mandioca  Carne de suína refogada | Salada: Acelga / Brócolis  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho 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 uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgada  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **16h00** | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: Repolho  Polenta  Molho de frango | Sopa de Feijão | Salada: Tomate  Galinhada | 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 | 157g  62% | 49g  20% | 21g  18% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h30**  **10h40**  **10h50** | Salada: Repolho com cenoura  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Alface  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Molho de carne de gado picada | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Repolho  Arroz / Feijão  Abóbora Cabotiá refogada  Molho de frango | Salada: Tomate / Couve-flor  Arroz / Feijão  Molho com filé de tilápia | Salada: Acelga / Brócolis  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho 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 uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgada  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **16h10**  **16h15** | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: Tomate  Galinhada | 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 | 151g  61% | 50g  20% | 20g  19% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h30**  **10h40**  **10h50** | Salada: Repolho com tomate  Arroz / Feijão  Cabotiá refogada  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos  Arroz / Feijão  Mandioca  Molho de Carne de gado picada | Salada: Alface /Brócolis  Feijão  Polenta  Molho de frango | Salada: Acelga com tomate  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho de carne moída | Salada: Couve-flor / Tomate  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Carne de gado picada |
| **Lanche da tarde**  **13h40** | Torta salgada  Frutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) | Sagu com suco de uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas)  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **16h10**  **16h15** | Salada: Repolho  Polenta  Molho de carne moída | Sopa de Feijão | Salada: Repolho / Tomate  Arroz  Molho com filé de tilápia | Salada: Alface  Macarrão  Molho 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 | 153g  62% | 49g  20% | 20g  19% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h30**  **10h40**  **10h50** | Salada: Repolho com Tomate  Arroz / Feijão  Polenta  Molho de carne moída | Salada: Alface  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho de frango | Salada: Acelga / Couve-flor  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Molho de carne de gado | Salada: Repolho / Brócolis  Arroz / Feijão  Mandioca  Molho de frango |
| **Lanche da tarde**  **13h40** | Bolo de maçã (adoçado com uvas-passas)  Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgada  Frutas (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: Repolho  Galinhada | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: Alface  Carreteiro (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 | 165g  63% | 51g  19% | 21g  18% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h30**  **10h40**  **10h50** | Salada: Repolho  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos  Arroz / Feijão  Mandioca  Molho de carne gado picada | Salada: Alface / Brócolis  Arroz / Feijão  Cabotiá refogada  Molho de frango | Salada: Acelga com Tomate  Arroz / Feijão  Polenta  Molho de carne moída | Salada: Chuchu / Couve-flor  Arroz / Feijão  Molho de carne de gado picada |
| **Lanche da tarde**  **13h40** | Torta Salgada  Frutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo  Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas)  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **16h10**  **16h15** | Salada: Alface  Polenta  Molho de carne moída | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de Feijão | Salada: Alface  Macarrão  Molho 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 | 154g  62% | 50g  20% | 20g  18% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h30**  **10h40**  **10h50** | Salada: Repolho com cenoura  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Alface  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Molho de carne de gado picada | Salada: Repolho com tomate / Couve-flor  Arroz / Feijão  Abóbora Cabotiá refogada  Molho de frango | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Repolho  Arroz / Feijão  Mandioca  Carne de suína refogada | Salada: Acelga / Brócolis  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho 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 uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgada  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **16h10**  **16h15** | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: Repolho  Polenta  Molho de frango | Sopa de Feijão | Salada: Tomate  Galinhada | 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 | 157g  62% | 49g  20% | 21g  18% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h50** | Salada: Repolho com cenoura  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Alface  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Molho de carne de gado picada | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Repolho  Arroz / Feijão  Abóbora Cabotiá refogada  Molho de frango | Salada: Tomate / Couve-flor  Arroz / Feijão  Molho com filé de tilápia | Salada: Acelga / Brócolis  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho 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 uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgada  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **15h50** | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: Tomate  Galinhada | 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 | 151g  61% | 50g  20% | 20g  19% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h50** | Salada: Repolho com tomate  Arroz / Feijão  Cabotiá refogada  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos  Arroz / Feijão  Mandioca  Molho de Carne de gado picada | Salada: Alface /Brócolis  Feijão  Polenta  Molho de frango | Salada: Acelga com tomate  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho de carne moída | Salada: Couve-flor / Tomate  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Carne de gado picada |
| **Lanche da tarde**  **13h45** | Torta salgada  Frutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) | Sagu com suco de uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas)  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **15h50** | Salada: Repolho  Polenta  Molho de carne moída | Sopa de Feijão | Salada: Repolho / Tomate  Arroz  Molho com filé de tilápia | Salada: Alface  Macarrão  Molho 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 | 153g  62% | 49g  20% | 20g  19% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h50** | Salada: Repolho com Tomate  Arroz / Feijão  Polenta  Molho de carne moída | Salada: Alface  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho de frango | Salada: Acelga / Couve-flor  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Molho de carne de gado | Salada: Repolho / Brócolis  Arroz / Feijão  Mandioca  Molho de frango |
| **Lanche da tarde**  **13h45** | Bolo de maçã (adoçado com uvas-passas)  Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgada  Frutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo)  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **15h50** | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: Repolho  Galinhada | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: Alface  Carreteiro (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 | 165g  63% | 51g  19% | 21g  18% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h50** | Salada: Repolho  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos  Arroz / Feijão  Mandioca  Molho de carne gado picada | Salada: Alface / Brócolis  Arroz / Feijão  Cabotiá refogada  Molho de frango | Salada: Acelga com Tomate  Arroz / Feijão  Polenta  Molho de carne moída | Salada: Chuchu / Couve-flor  Arroz / Feijão  Molho de carne de gado picada |
| **Lanche da tarde**  **13h45** | Torta Salgada  Frutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo  Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas)  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **15h50** | Salada: Alface  Polenta  Molho de carne moída | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de Feijão | Salada: Alface  Macarrão  Molho 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 | 154g  62% | 50g  20% | 20g  18% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h50** | Salada: Repolho com cenoura  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Alface  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Molho de carne de gado picada | Salada: Repolho com tomate / Couve-flor  Arroz / Feijão  Abóbora Cabotiá refogada  Molho de frango | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Repolho  Arroz / Feijão  Mandioca  Carne de suína refogada | Salada: Acelga / Brócolis  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho 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 uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgada  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **15h50** | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: Repolho  Polenta  Molho de frango | Sopa de Feijão | Salada: Tomate  Galinhada | 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 | 157g  62% | 49g  20% | 21g  18% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h / 10h20**  **10h30 / 10h40**  **10h50** | Salada: Repolho com cenoura  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Alface  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Molho de carne de gado picada | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Repolho  Arroz / Feijão  Abóbora Cabotiá refogada  Molho de frango | Salada: Tomate / Couve-flor  Arroz / Feijão  Molho com filé de tilápia | Salada: Acelga / Brócolis  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho 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 uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgada  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **15h30 / 15h50**  **16h10** | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de músculo, macarrão e legumes | Sopa de Feijão | Salada: Tomate  Galinhada | 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 | 151g  61% | 50g  20% | 20g  19% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h / 10h20**  **10h30 / 10h40**  **10h50** | Salada: Repolho com tomate  Arroz / Feijão  Cabotiá refogada  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos  Arroz / Feijão  Mandioca  Molho de Carne de gado picada | Salada: Alface /Brócolis  Feijão  Polenta  Molho de frango | Salada: Acelga com tomate  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho de carne moída | Salada: Couve-flor / Tomate  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Carne de gado picada |
| **Lanche da tarde**  **13h10 / 13h20**  **13h30 / 13h40** | Torta salgada  Frutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo) | Sagu com suco de uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas)  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **15h30 / 15h50**  **16h10** | Salada: Repolho  Polenta  Molho de carne moída | Sopa de Feijão | Salada: Repolho / Tomate  Arroz  Molho com filé de tilápia | Salada: Alface  Macarrão  Molho 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 | 153g  62% | 49g  20% | 20g  19% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h / 10h20**  **10h30 / 10h40**  **10h50** | Salada: Repolho com Tomate  Arroz / Feijão  Polenta  Molho de carne moída | Salada: Alface  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho de frango | Salada: Acelga / Couve-flor  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Molho de carne de gado | Salada: Repolho / Brócolis  Arroz / Feijão  Mandioca  Molho de frango |
| **Lanche da tarde**  **13h10 / 13h20**  **13h30 / 13h40** | Bolo de maçã (adoçado com uvas-passas)  Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgada  Frutas (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: Repolho  Galinhada | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: Alface  Carreteiro (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 | 165g  63% | 51g  19% | 21g  18% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h / 10h20**  **10h30 / 10h40**  **10h50** | Salada: Repolho  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos  Arroz / Feijão  Mandioca  Molho de carne gado picada | Salada: Alface / Brócolis  Arroz / Feijão  Cabotiá refogada  Molho de frango | Salada: Acelga com Tomate  Arroz / Feijão  Polenta  Molho de carne moída | Salada: Chuchu / Couve-flor  Arroz / Feijão  Molho de carne de gado picada |
| **Lanche da tarde**  **13h10 / 13h20**  **13h30 / 13h40** | Torta Salgada  Frutas (duas variedades) | Rosca de polvilho (tipo pão de queijo  Frutas (duas variedades) | Sagu com suco de uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Bolo de cenoura e laranja (adoçado com uvas-passas)  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **15h30 / 15h50**  **16h10** | Salada: Alface  Polenta  Molho de carne moída | Sopa de canjiquinha e frango | Sopa de Feijão | Salada: Alface  Macarrão  Molho 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 | 154g  62% | 50g  20% | 20g  18% |  |
|  | **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 leite  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  Omelete  Chá de erva-doce  Frutas (duas variedades) | Pão de leite  com molho de carne moída  Leite integral  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Geleia sem açúcar / Nata ou Manteiga  Chá de camomila  Frutas (duas variedades) | Pão caseiro  Omelete  Leite integral  Frutas (duas variedades) |
| **Almoço**  **10h / 10h20**  **10h30 / 10h40**  **10h50** | Salada: Repolho com cenoura  Arroz / Feijão  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Alface  Arroz / Feijão  Farofa de cenoura e couve  Molho de carne de gado picada | Salada: Repolho com tomate / Couve-flor  Arroz / Feijão  Abóbora Cabotiá refogada  Molho de frango | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Repolho  Arroz / Feijão  Mandioca  Carne de suína refogada | Salada: Acelga / Brócolis  Arroz / Feijão  Batata doce refogada  Molho 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 uva  Frutas (duas variedades) | Salada de Frutas | Torta salgada  Frutas (duas variedades) |
| **Jantar**  **15h30 / 15h50**  **16h10** | Sopa de canjiquinha e frango | Salada: Repolho  Polenta  Molho de frango | Sopa de Feijão | Salada: Tomate  Galinhada | 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 | 157g  62% | 49g  20% | 21g  18% |  |
|  | **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  Macarrão  Molho de carne moída | Pão Francês  Molho de carne moída  Chá de Erva-doce | Salada: Alface / Couve-flor  Mandiocada  Com carne de gado picada  Fruta | Salada: Repolho/ Brócolis  Polenta  Molho de carne moída  Fruta | 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 cenoura  Polenta  Molho de carne moída | Pão Francês  Omelete  Leite com cacau em pó | Salada: Alface / Brócolis  Galinhada  Fruta | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Acelga  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Repolho  / Couve-flor  Arroz / Feijão  Molho 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 cenoura  Macarrão  Molho de carne moída | Pão Francês  Molho de carne moída  Chá Mate | Salada: Repolho / Brócolis  Polenta  Molho de carne moída  Fruta | Salada: Alface / Couve-flor  Mandiocada  Com carne de gado picada  Fruta | Salada: Repolho / Tomate  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)** |
| 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 cenoura  Polenta  Molho de carne moída | Pão Francês  Presunto / Queijo  Chá de Camomila | Iogurte  Cereal  Biscoito doce  Fruta | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-flor  Galinhada  Fruta | Salada: Alface / Brócolis  Arroz / Feijão  Molho 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 cenoura  Macarrão  Molho de carne moída | Pão Francês  Molho de carne moída  Chá de Camomila | Salada: Alface / Brócolis  Arroz / Feijão  Molho de Carne de gado  Fruta | Sagu com suco de uva  Biscoito  Fruta | Salada: Repolho / Couve-flor  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)** |
| 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  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Repolho/ Brócolis  Polenta  Molho de carne moída  Fruta | Salada: Alface / Couve-flor  Mandiocada  Com carne de gado picada  Fruta | Pão Francês  Molho 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 cenoura  Polenta  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Acelga  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Alface / Brócolis  Galinhada  Fruta | Pão Francês  Omelete  Leite com cacau em pó | Salada: Repolho  / Couve-flor  Arroz / Feijão  Molho 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 cenoura  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Alface / Couve-flor  Mandiocada  Com carne de gado picada  Fruta | Salada: Repolho / Brócolis  Polenta  Molho de carne moída  Fruta | Pão Francês  Molho de carne moída  Chá Mate | Salada: Repolho / Tomate  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)** |
| 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 cenoura  Polenta  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-flor  Galinhada  Fruta | Iogurte  Cereal  Biscoito doce  Fruta | Pão Francês  Presunto / Queijo  Chá de Camomila | Salada: Alface / Brócolis  Arroz / Feijão  Molho 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 cenoura  Macarrão  Molho de carne moída | Sagu com suco de uva  Biscoito  Fruta | Salada: Alface / Brócolis  Arroz / Feijão  Molho de Carne de gado  Fruta | Pão Francês  Molho de carne moída  Chá de Camomila | Salada: Repolho / Couve-flor  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)** |
| 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  Macarrão  Molho de carne moída | Pão Francês  Molho de carne moída  Chá de Erva-doce | Salada: Alface / Couve-flor  Mandiocada  Com carne de gado picada  Fruta | Salada: Repolho/ Brócolis  Polenta  Molho de carne moída  Fruta | 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 cenoura  Polenta  Molho de carne moída | Pão Francês  Omelete  Leite com cacau em pó | Salada: Alface / Brócolis  Galinhada  Fruta | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Acelga  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Repolho  / Couve-flor  Arroz / Feijão  Molho 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 cenoura  Macarrão  Molho de carne moída | Pão Francês  Molho de carne moída  Chá Mate | Salada: Repolho / Brócolis  Polenta  Molho de carne moída  Fruta | Salada: Alface / Couve-flor  Mandiocada  Com carne de gado picada  Fruta | Salada: Repolho / Tomate  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)** |
| 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 cenoura  Polenta  Molho de carne moída | Pão Francês  Presunto / Queijo  Chá de Camomila | Iogurte  Cereal  Biscoito doce  Fruta | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-flor  Galinhada  Fruta | Salada: Alface / Brócolis  Arroz / Feijão  Molho 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 cenoura  Macarrão  Molho de carne moída | Pão Francês  Molho de carne moída  Chá de Camomila | Salada: Alface / Brócolis  Arroz / Feijão  Molho de Carne de gado  Fruta | Sagu com suco de uva  Biscoito  Fruta | Salada: Repolho / Couve-flor  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)** |
| 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  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Repolho/ Brócolis  Polenta  Molho de carne moída  Fruta | Salada: Alface / Couve-flor  Mandiocada  Com carne de gado picada  Fruta | Pão Francês  Molho 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 cenoura  Polenta  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Acelga  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Alface / Brócolis  Galinhada  Fruta | Pão Francês  Omelete  Leite com cacau em pó | Salada: Repolho  / Couve-flor  Arroz / Feijão  Molho 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 cenoura  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Alface / Couve-flor  Mandiocada  Com carne de gado picada  Fruta | Salada: Repolho / Brócolis  Polenta  Molho de carne moída  Fruta | Pão Francês  Molho de carne moída  Chá Mate | Salada: Repolho / Tomate  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)** |
| 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 cenoura  Polenta  Molho de carne moída | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-flor  Galinhada  Fruta | Iogurte  Cereal  Biscoito doce  Fruta | Pão Francês  Presunto / Queijo  Chá de Camomila | Salada: Alface / Brócolis  Arroz / Feijão  Molho 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 cenoura  Macarrão  Molho de carne moída | Sagu com suco de uva  Biscoito  Fruta | Salada: Alface / Brócolis  Arroz / Feijão  Molho de Carne de gado  Fruta | Pão Francês  Molho de carne moída  Chá de Camomila | Salada: Repolho / Couve-flor  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)** |
| 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 Francês  Molho de carne moída  Chá de Erva-doce | Salada: Repolho  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Alface / Couve-flor  Mandiocada  Com carne de gado picada  Fruta | Salada: Repolho/ Brócolis  Polenta  Molho de carne moída  Fruta | 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 Francês  Omelete  Leite com cacau em pó | Salada: Repolho com cenoura  Polenta  Molho de carne moída | Salada: Alface / Brócolis  Galinhada  Fruta | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Acelga  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Repolho  / Couve-flor  Arroz / Feijão  Molho 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 moída  Chá Mate | Salada: Repolho com cenoura  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Repolho / Brócolis  Polenta  Molho de carne moída  Fruta | Salada: Alface / Couve-flor  Mandiocada  Com carne de gado picada  Fruta | Salada: Repolho / Tomate  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)** |
| 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 Francês  Presunto / Queijo  Chá de Camomila | Salada: Repolho com cenoura  Polenta  Molho de carne moída | Iogurte  Cereal  Biscoito doce  Fruta | Salada: Beterraba com ovos cozidos / Couve-flor  Galinhada  Fruta | Salada: Alface / Brócolis  Arroz / Feijão  Molho 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 Francês  Molho de carne moída  Chá de Camomila | Salada: Repolho com cenoura  Macarrão  Molho de carne moída | Salada: Alface / Brócolis  Arroz / Feijão  Molho de Carne de gado  Fruta | Sagu com suco de uva  Biscoito  Fruta | Salada: Repolho / Couve-flor  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)** |
| 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”.** |