



Município de Capanema - PR
Secretaria de Educação, Cultura e Esporte
Cidade da Rodovia Ecológica – Estrada Parque Caminho do Colono

CARDÁPIO PARA BERÇÁRIO B, MATERNAL E PRÉ ESCOLAR - IDADE DE 2 – 5 ANOS

CARDÁPIO PARA O MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2022

PERÍODO DA MANHÃ

CAFÉ DA MANHÃ		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:30H		PÃO DE CACHORRO QUENTE + NATA + LEITE INTEGRAL	PÃO CASEIRO BRANCO + GELÉIA DE FRUTA + CHÁ SEM AÇÚCAR	PÃO INTEGRAL + NATA + CAFÉ COM LEITE	PÃO CASEIRO + MELADO + CHÁ SEM AÇÚCAR	PÃO CASEIRO INTEGRAL + NATA + LEITE COM ACHOCOLATADO.
ALMOÇO 11:00H	1ª	ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE + POLENTA + SALADA	ARROZ + FEIJÃO + COXA COBRE COXA AO MOLHO + MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE + REFOGADO DE LEGUMES	ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE GADO REFOGADA + MANDIOCA + SALADA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE SUÍNA + BATATA DOCE REFOGADA SAL + TEMPERO VERDE + SALADA	ARROZ + FEIJÃO + PEITO DE FRANGO A MILANESA + SALADA
	2ª	ARROZ + FEIJÃO + POLENTA + CARNE MOÍDA AO MOLHO COM ERVILHA + SALADA.	ARROZ + FEIJÃO + REFOGADO DE PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CREME DE MILHO + SALADA.	ARROZ + FEIJÃO + PICADINHO DE CARNE DE GADO COM TOMATE+ CEBOLA+ CENOURA E TEMPERO VERDE + MANDIOCA COZIDA + SALADA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE SUÍNA + BATATA DOCE CARMELIZADA + SALADA	ARROZ + FEIJÃO + COXA SOBRE COXA ASSADA + MACARRÃO AO MOLHO BRANCO + SALADA
	3ª	ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA + POLENTA + SALADA	ARROZ + FEIJÃO + COXA SOBRE COXA ASSADA + MACARRÃO NA MANTEIGA COM TEMPERO VERDE + SALADA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE GADO REFOGADA + MANDIOCA PICADINHA REFOGADA +SALADA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE SUÍNA + BATATA DOCE ASSADA + SALADA	ARROZ + FEIJÃO + COXA SOBRE COXA AO MOLHO VERMELHO + MAIONESE DE MACARRÃO + SALADA
	4ª	ARROZ + FEIJÃO + POLENTA RECHEADA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA + SALADA	ARROZ + FEIJÃO + PEITO DE FRANGO EM TIRAS REFOGADO COM CEBOLA + BATATA INGLESA E TEMPERO VERDE + SALADA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE GADO PICADA FEITO NA PANELA DE PRESSÃO AO MOLHO + MACARRÃO + SALADA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE SUÍNA + PURÊ DE BATATA DOCE + SALADA	GALINHADA + FEIJÃO + SALADA

*Cardápio sujeito alterações

Nutricionista Responsável: Tatiana Ferrari Ghizoni CRN8/3180

Avenida Independência, 593 - Centro - 85760-000

Fone: (46) 26060315 - (46) 9984027042

CAPANEMA - PR



Município de Capanema - PR
Secretaria de Educação, Cultura e Esporte
Cidade da Rodovia Ecológica – Estrada Parque Caminho do Colono

CARDÁPIO PARA BERÇÁRIO B, MATERNAL E PRÉ ESCOLAR
IDADE DE 2 A 5 ANOS
CARDÁPIO PARA O MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2022
PERÍODO DA TARDE

CAFÉ DA MANHÃ		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE 15:00H	1º SEMANA	PÃO COM CARNE MOÍDA + SUCO DE FRUTA NATURAL	BISCOITO CASEIRO + LEITE COM ACHOCOLATADO 50% CACAU	TORTA DE SALGADA COM CARNE DE FRANGO + SUCO DE FRUTA NATURAL	GROSTOLI + CHÁ	PASTEL ASSADO + SUCO DE FRUTA NATURAL
	2º SEMANA	PÃO DE PIZZA (PRESUNTO+ QUEIJO + TOMATE) + SUCO DE FRUTA NATURAL	PÃO COM GELÉIA DE FRUTA + LEITE COM ACHOCOLATADO 50% CACAU	CREPIOCA + SUCO DE FRUTA NATURAL	BOLO DE CENOURA + CHÁ	
	3º SEMANA	BOLO SALGADO ASSADO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES + SUCO DE FRUTA NATURAL	CUCA + LEITE COM ACHOCOLATADO 50% CACAU	SANDUICHE + SUCO DE FRUTA NATURAL	BOLO DE FUBÁ + CHÁ GELADO	
	4º SEMANA	PÃO DE QUEIJO + SUCO DE FRUTA NATURAL	BOLO SIMPLES + LEITE COM ACHOCOLATADO 50% CACAU	BOLINHO DE ARROZ COM CARNE E LEGUMES + SUCO DE FRUTA NATURAL	BOLO DE CACAU COM AVEIA + CHÁ	
17H		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

*Cardápio sujeito alterações

Nutricionista Responsável: Tatiana Ferrari Ghizoni CRN8/3180

Avenida Independência, 593 - Centro - 85760-000

Fone: (46) 26060315 - (46) 9984027042

CAPANEMA - PR



Município de Capanema - PR
Secretaria de Educação, Cultura e Esporte
Cidade da Rodovia Ecológica – Estrada Parque Caminho do Colono

**CARDÁPIO PARA BERÇÁRIO B, MATERNAL E PRÉ ESCOLAR
IDADE DE 2 A 5 ANOS**

**CARDÁPIO PARA O MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2022
PERÍODO DA TARDE**

CAFÉ DA MANHÃ		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE 15:00H	1º SEMANA	POLENTA + CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE + POLENTA + SALADA	BISCOITO CASEIRO + LEITE COM ACHOCOLATADO 50% CACAU	PURE DE BATATA + CARNE DE FRANGO AO MOLHO + SALADA	TORTA DE SALGADA COM CARNE DE FRANGO + SUCO DE FRUTA NATURAL	ARROZ + FEIJÃO + PEITO DE FRANGO A MILANESA + SALADA
	2º SEMANA	GALINHADA + SALADA	PÃO COM GELÉIA DE FRUTA + LEITE COM ACHOCOLATADO 50% CACAU	PÃO COM CARNE MOIDA + SUCO DE FRUTA NATURAL	SANDUICHE + SUCO DE FRUTA NATURAL	PANQUECA COM RECHEIO DE CARNE FRANGO OU MOIDA + SALADA
	3º SEMANA	BOLO SALGADO ASSADO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES + SUCO DE FRUTA NATURAL	CUCA + LEITE COM ACHOCOLATADO 50% CACAU	MACARRAO AO MOLHO DE CARNE DE FRANGO + SALADA	BOLO DE FUBÁ + CHÁ GELADO	TORTA DE FRANGO + SALADA
	4º SEMANA	MACARRÃO AO MOLHO DE CARNE MOIDA + SALADA	BOLO SIMPLES + LEITE COM ACHOCOLATADO 50% CACAU	ARROZ COLORIDO + SALADA	BOLO DE CACAU COM AVEIA + CHÁ	GALINHADA + SALADA
17H	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	

*Cardápio sujeito alterações

Nutricionista Responsável: Tatiana Ferrari Ghizoni CRN8/3180

Avenida Independência, 593 - Centro - 85760-000

Fone: (46) 26060315 - (46) 9984027042

CAPANEMA - PR



Município de Capanema - PR
Secretaria de Educação, Cultura e Esporte
Cidade da Rodovia Ecológica – Estrada Parque Caminho do Colono

**CARDÁPIO BERÇÁRIO I- A
CMEI CANTINHO DOURADO**

7 MESES A 11 MESES

CARDÁPIO PARA O MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2022

PERÍODO DA MANHÃ

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8:00H	ALEITAMENTO MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL OU LEITE UHT INTEGRAL	ALEITAMENTO MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL OU LEITE UHT INTEGRAL	ALEITAMENTO MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL OU LEITE UHT INTEGRAL	ALEITAMENTO MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL OU LEITE UHT INTEGRAL	ALEITAMENTO MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL OU LEITE UHT INTEGRAL
10H ALMOÇO	POLENTA + CARNE MOÍDA AO MOLHO COM LEGUMES	PURÊ DE BATATA + PEITO DE FRANGO COZIDO AO MOLHO + LEGUMES COZIDOS	SOPA DE CABELO DE ANJO + LEGUMES + OVO BATIDO	ARROZ PAPA + CALDO DE FEIJÃO + CARNE DE PATINHO COZIDA + LEGUME COZIDO AMASSAR TUDO	SOPA DE LEGUMES COM CARNE DE FRANGO COXA SOBRE COXA + BATATA DOCE + CABELO DE ANJO.
	PURÊ DE MANDIOCA + CARNE MOÍDA AO MOLHO + LEGUMES COZIDOS AMASSADO	PAPA DE ARROZ COZIDO + CALDO DE FEIJÃO + CARNE DE FRANGO COZIDA + LEGUMES COZIDOS	PURÊ DE CENOURA + BATATA + OVO MEXIDO COM LEITE AMASSADO + LEGUMES COZIDOS	SOPA DE LEGUMES RALADOS + CARNE DE FRANGO + MACARRÃO CABELO DE ANJO AMASSAR	PAPA DE ARROZ + CALDO DE FEIJÃO + LEGUMES COZIDOS + CARNE MOÍDA
11:45H	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

*Cardápio sujeito alterações

Nutricionista Responsável: Tatiana Ferrari Ghizoni CRN8/3180

Avenida Independência, 593 - Centro - 85760-000

Fone: (46) 26060315 - (46) 9984027042

CAPANEMA - PR



Município de Capanema - PR
Secretaria de Educação, Cultura e Esporte
Cidade da Rodovia Ecológica – Estrada Parque Caminho do Colono

CARDÁPIO BERÇÁRIO I- A
CMEI CANTINHO DOURADO
7 MESES A 11 MESES

CARDÁPIO PARA O MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2022
PERÍODO DA TARDE

14:30H	PURÊ DE MANDIOCA + CARNE MOÍDA AO MOLHO + LEGUMES COZIDOS AMASSADO	PAPA DE ARROZ COZIDO + CALDO DE FEIJÃO + CARNE DE FRANGO COZIDA + LEGUMES COZIDOS	PURÊ DE CENOURA + BATATA + OVO MEXIDO COM LEITE AMASSADO + LEGUMES COZIDOS	SOPA DE LEGUMES RALADOS + CARNE DE FRANGO + MACARRÃO CABELO DE ANJO AMASSAR	PAPA DE ARROZ + CALDO DE FEIJÃO + LEGUMES COZIDOS + CARNE MOÍDA
16H	ALEITAMENTO MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL OU LEITE UHT INTEGRAL	ALEITAMENTO MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL OU LEITE UHT INTEGRAL	ALEITAMENTO MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL OU LEITE UHT INTEGRAL	ALEITAMENTO MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL OU LEITE UHT INTEGRAL	ALEITAMENTO MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL OU LEITE UHT INTEGRAL
17:15H	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

*Cardápio sujeito alterações

Nutricionista Responsável: Tatiana Ferrari Ghizoni CRN8/3180



Município de Capanema - PR
Secretaria de Educação, Cultura e Esporte
Cidade da Rodovia Ecológica – Estrada Parque Caminho do Colono

DIAS DA SEMANA	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET				
Segunda	652,13	33	130,31	20%	15	132,56	20%	98	393,82	60%	239,48	6,32	210,02	93,17
Terça	618,69	34	134,68	22%	15	131,56	21%	91	362,91	59%	229,66	6,60	208,21	55,17
Quarta	587,28	26	105,70	18%	16	145,96	25%	86	342,89	58%	242,21	6,49	371,55	51,12
Quinta	553,62	26	105,67	19%	14	123,59	22%	84	336,32	61%	254,04	5,85	179,29	54,69
Sexta	467,59	20	78,59	17%	12	107,22	23%	71	285,13	61%	218,12	4,26	227,36	90,04
Média semanal	575,86	28	110,99	19%	14	128,18	22%	86	344,21	60%	236,70	5,90	239,29	68,84

ADEQUAÇÃO (%)										
% das necessidades nutricionais/dia						Nº ref.	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C
Creche (7-11 meses)										
30% das necessidades nutricionais/dia						2 refeições	303%	295%	160%	459%
70% das necessidades nutricionais/dia						3 refeições	130%	118%	68%	197%
Creche (1-3 anos)										
30% das necessidades nutricionais/dia						2 refeições	158%	590%	380%	1721%
70% das necessidades nutricionais/dia						3 refeições	68%	295%	163%	765%

VALORES DE REFERÊNCIA															
Creche (7-11 meses)															
Valores de referência para:	Nº ref.	Energia (kcal)	PROTEÍNAS (g)			LIPÍDIOS (g)			CARBOIDRATOS (g)			Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (µg)	Vit. C (mg)
			10% do VET	15% do VET	25% do VET	35% do VE	55% do VET	65% do VET	65% do VET						
30% das necessidades nutricionais/dia	2 refeições	203	5	a	8	6	8	28	a	33	78	2,0	150	15	
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	475	12	a	18	13	18	65	a	77	182	5,0	350	35	
Creche (1-3 anos)															
Valores de referência para:	Nº ref.	Energia (kcal)	PROTEÍNAS (g)			LIPÍDIOS (g)			CARBOIDRATOS (g)			Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (µg)	Vit. C (mg)
			10% do VET	15% do VET	25% do VET	35% do VE	55% do VET	65% do VET	65% do VET						
30% das necessidades nutricionais/dia	2 refeições	304	8	a	11	8	12	42	a	49	150	1	63	4	
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	708	18	a	27	20	28	97	a	115	350	2	147	9	

Avenida Independência, 593 - Centro - 85760-000

Fone: (46) 26060315 - (46) 9984027042

CAPANEMA - PR



Município de Capanema - PR
Secretaria de Educação, Cultura e Esporte
Cidade da Rodovia Ecológica – Estrada Parque Caminho do Colono

Avenida Independência, 593 - Centro - 85760-000

Fone: (46) 26060315 - (46) 9984027042

CAPANEMA - PR