



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CAPANEMA – PARANÁ
 CARDÁPIO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CMEIS
 ETAPA DE ENSINO: Berçário I e II FAIXA ETÁRIA: 1 a 2 anos
 ZONA: Urbana PERÍODO: PARCIAL e INTEGRAL
 NECESSIDADES ALIMENTARES: sim*



Semana 1 (06/03 e 07/03)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã				Laranja	Mamão
Lanche da manhã				Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal
Almoço				Arroz e feijão*** Batata doce cozida Sobrecoxa assada Repolho ralado	Arroz e feijão Carne moída refogada com batatinha em cubos Alface e tomate
Lanche da tarde I		Recesso		Sopa de feijão, legumes, macarrão cabelo de anjo e músculo Alérgicos a glúten/ovo: macarrão sem ovo e glúten	Galinhada com peito de frango Salada de repolho
Lanche da tarde II				Pera	Laranja
Lanche da tarde III				Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal
Semana 2 (10/03-14/03)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	Laranja	Maçã	Mamão	Banana	Maçã
Lanche da manhã	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal
Almoço	Arroz e feijão Carne moída refogada Macarrão alho e óleo e cheiro verde Cenoura cozida Alérgicos a glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa ao molho Polenta Repolho ralado	Arroz e feijão Picadinho de carne de patinho Mandioca cozida Alface	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa desfiada ao molho de tomate Batata assada Salada de tomate	Arroz e feijão Carne moída Abóbora cabotiã refogada Beterraba cozida
Lanche da tarde I	Sopa de legumes (batata e cenoura) e macarrão de letrinhas Alérgicos a glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Arroz carreteiro e repolho ralado	Macarrão com frango desfiado com molho de tomate e cenoura ralada Alérgicos a glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Galinhada com peito de frango e salada de alface	Sopa de feijão, músculo desfiado e macarrão Alérgicos a glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo
Lanche da tarde II	Maçã	Laranja	Pera	Melancia	Banana
Lanche da tarde III	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal
Semana 3 (17/03-21/03)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	Laranja	Maçã	Mamão	Banana	Maçã
Lanche da manhã	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal
Almoço	Arroz e feijão Carne moída Polenta cozida Beterraba ralada	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa desfiada ao molho de tomate Batata assada Salada de repolho	Arroz e feijão Picadinho de carne de patinho Macarrão ao molho vermelho Alface Alergia ao glúten/ovo: utilizar macarrão sem glúten/ovo	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa assada Batata doce cozida Cenoura cozida	Arroz e feijão Panqueca com carne moída Beterraba cozida Alergia ao glúten/ovo: receita da panqueca anexa

Lanche da tarde I	Macarrão parafuso com carne moída ao molho e cenoura picadinha Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Sopa de legumes (batata e cenoura) e macarrão de letrinhas Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Arroz, feijão, peito de frango ao molho e cenoura ralada	Sopa de feijão, músculo desfiado e macarrão Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Arroz, feijão e carne moída
Lanche da tarde II	Maçã	Melancia	Pera	Laranja	Banana
Lanche da tarde III	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal
Semana 4 (24/03-28/03)	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	Laranja	Maçã	Mamão	Banana	Maçã
Lanche da manhã	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal
Almoço	Arroz e feijão Carne moída refogada Macarrão ao molho de tomate Salada de tomate Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa Purê de batata Cenoura ralada com repolho	Arroz e feijão Picadinho de carne de patinho Mandioca cozida Alface	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa desfiada ao molho de tomate Polenta cozida Salada de repolho	Arroz e feijão Carne moída Macarrão alho e óleo com cheiro verde Beterraba Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo
Lanche da tarde I	Carne moída refogada, polenta cozida e salada de repolho	Sopa de feijão, frango desfiado e macarrão	Galinhada e repolho	Arroz carreteiro com carne de patinho e salada de alface	Sopa de legumes (batata e cenoura), músculo desfiado e macarrão de letrinhas Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo
Lanche da tarde II	Maçã	Melancia	Pera	Laranja	Banana
Lanche da tarde III	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal	Leite materno/fórmula ou leite de vaca puro (somente para maiores de um ano) OU Intolerantes a lactose: leite zero lactose Alérgicos ao leite: bebida vegetal
*O cardápio poderá ser alterado conforme disponibilidade dos alimentos e autorização prévia do Setor de Nutrição da SEMEC;					
**Os alimentos considerados alergênicos ou não tolerados serão substituídos mediante laudos; Não engrossar o feijão com farinha devido alergicos ao glúten.					
***As bebidas NÃO PODEM ser adoçadas com açúcar, somente com frutas.					
*****O cardápio foi elaborado com base na Resolução FNDE/PNAE 06/2020 e as leis vigentes da alimentação escolar.					
Caroline Maliska Klauk (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)			Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)		
Cálculo do Cardápio	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Calcio, Ferro, Vit A e C
Média Semanal	637 kcal	97 g	33 g	13 g	289 mg, 4 mg, 589 mg, 53 mg