

DE EDUCAÇÃO DE CAPANEMA – PARANÁ

TAÇÃO ESCOLAR CMEIs

II; Maternal I e II; Infantil IV

rbana

FAIXA ETÁRIA: 1 a 4 anos ou mais

PERÍODO: PARCIAL e INTEGRAL

NECESSIDADES ALIMENTARES: sim*

MÊS DE FEVEREIRO

semana 1	segunda-feira 02/02/26	terça-feira 03/02/26	quarta-feira 04/02/26	quinta-feira 05-02-26	sexta-feira 06-02-26			
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Pão caseiro com geleia sem açúcar da Deidi (receita abaixo) e leite puro sem açúcar fruta	Pão caseiro com nata e leite sem açúcar fruta.			
	Intolerantes							
	lactose: leite zero lactose/requeijão zero APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose Intolerantes ao glúten: pão sem glúten							
Jantar (Todas as turmas) 10h30	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Arroz, feijão, batata-doce cozida, sobrecoxa de legume/salada	Arroz, feijão, maionese de batata(receita em anexo), carne de patinho em tiras refogada e legumes/salada.			
	Intolerantes							
	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	SEM RESTRIÇÕES	lactose: leite zero lactose APLV: retirar antes de colocar o creme			
da tarde I (Berçário II integral) 13h30				FRUTA	FRUTA			
				Polenta com peito de frango ao molho, salada	Macarrão cabelo de anjo cozido com caldo de feijão e legumes cozidos			
Jantar (Berçário I) 15h					Intolerantes Glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo			

(Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h e II (Todas as turmas) 16h30					Pão com carne moída, chá gelado
	Intolerantes				
FÉRIAS (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	SEM RESTRIÇÕES	glúten: Pão especial lactose/APLV: Pão especial
				FRUTA	FRUTA
semana 2	segunda-feira 09-02-26	terça-feira 10-02-26	quarta-feira 11-02-26	quinta-feira 12-02-26	sexta-feira 13-02-26
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite sem açúcar Fruta	Pão caseiro com manteiga, puro sem açúcar Fruta	Pão caseiro,doce de fruta sem açúcar,leite puro sem açúcar	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Fruta	Pão caseiro com nata, leiro sem açúcar Fruta
Intolerantes					
lactose: leite zero lactose/requeijão zero APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose Intolerantes ao glúten: pão sem glúten					
lombo (Todas as turmas) 10h30	Arroz e feijão mãoida ao molho Polenta Legume/verdura	Arroz e feijão ca-sobrecoxa refogada arrão ao molho de tomate Legume/verdura	Arroz,feijão,estrogonofe falso de peito de frango Legumes/Verdura	Arroz e feijão coxa refogada coca cozida carne	Arroz e feijão, farofa de mandioca, peito de frango desfiado e batata carne
	Intolerantes		Intolerantes		
lombo (Todas as turmas) 10h30	SEM RESTRIÇÕES	glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	APLV: stroganoff com molho vermelho intolerância à lactose: Leite zero lactose glúten: molho branco com leite e amido de milho	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES
lombo (Berçário II integral) 13h30	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

Jantar Berçário I) 15h	Macarrão com carne moída e cenoura ralada	Macarrão cabelo de anjo cozido com molho de frango e legumes	Risoto de peito de frango com legumes	Arroz cozido + carne moída refogada com legumes	Arroz, feijão e ovo mexido
		Intolerantes	Intolerantes		Intolerantes
(Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h		Glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	SEM RESTRIÇÕES	Arroz cozido + carne moída refogada com legumes	Ovo: arroz com peito de frango
		Macarrão com molho de carne de frango com legumes	Risoto de peito de frango com legumes		Pão francês com ovo Chá de camomila
Intolerantes				Intolerantes	
e II todas as turmas) 16h30	Glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES	sem glúten ovo: arroz com peito de frango
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Semana 3	segunda-feira 16-02-26	terça-feira 17-02-26	quarta-feira 18-02-26	quinta-feira 19-02-26	sexta-feira 20-02-26
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar	Pão caseiro com nata, leite sem açúcar
	Intolerantes				
lactose: leite zero lactose/requeijão zero APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose Intolerantes ao glúten: pão sem glúten					
jantar (Todas as turmas) 10h30	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa ao molho Polenta cozida Verdura/legume	Arroz e feijão Carne moída refogada Macarrão ao molho de tomate Verdura/legume
	Intolerantes				
da tarde I Berçário II integral) 13h30	FERIADO	FERIADO	FERIADO	SEM RESTRIÇÕES	glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo
				FRUTA	FRUTA

Jantar Berçário I) 15h	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Polenta cozida com coxa sobrecoxa e legumes	Macarrão com carne moída				
				Intolerantes					
				SEM RESTRIÇÕES	glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo				
				Bolo de banana sem açúcar (receita em anexo)	Torta salgada de frango desfiado com legumes fritados, Chá de camomila				
(Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h e II todas as turmas) 16h30	Intolerantes								
	FERIADO	FERIADO	FERIADO	glúten: utilizar farinha de arroz ou amido no preparo lactose/APLV: fazer a massa sem leite e não colocar o requeijão Ovo: substituir com a linhaça	glúten: utilizar farinha de arroz ou amido no preparo lactose/APLV: fazer a massa sem leite e não colocar o requeijão Ovo: substituir com a linhaça				
				FRUTA	FRUTA				
Semana 4	segunda-feira 23-02-26	terça-feira 24-02-26	quarta-feira 25-02-26	quinta-feira 26-02-26	sexta-feira 27-02-26				
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar	Pão caseiro com doce de fruta sem açúcar, leite com cacau sem açúcar	Pão caseiro com manteiga, leite zero sem açúcar	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar				
	Intolerantes								
	lactose: leite zero lactose/requeijão zero APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose Intolerantes ao glúten: pão sem glúten								
<i>loco</i> (Todas as turmas) 10h30	Arroz e feijão Carne moída Cerata cozida Verdura/legume	Arroz e feijão Sobrecoxa e macarrão ao molho de tomate Verdura/legume	Arroz e feijão Carne bovina em cubos Fogada Cerata cozida Verdura/legume	Arroz e feijão Sobrecoxa assada e maionese de batatas (receita abaixo) Verdura/legume	Farofa, frango desfiado cremoso Verdura/legume				
Intolerantes									

	SEM RESTRIÇÕES	glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	SEM RESTRIÇÕES	ovo/intolerantes ou alérgicos ao leite: batata cozida sem o molho/leite zero lactose	intolerantes ou alérgicos ao leite: frango desfiado sem o creme/leite zero lactose
da tarde I Berçário II integral) 13h30	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Jantar Berçário I) 15h	Pão com carne moída	Macarrão com molho de coxa sobre coxa glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Pão torrado com manteiga, orégano, tomate, chá sem açúcar.	Carreteiro verdura/legumes	Arroz, feijão e omelete (com tomate e cebola)	Polenta com molho de tomate ao frango desfiado e legume
(Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	glúten: pão sem glúten Intolerância/alergia ao leite: Margarina zero lactose	SEM RESTRIÇÕES	ovo: substituir por outra proteína (carne ou frango)	SEM RESTRIÇÕES
e II todas as turmas) 16h30	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
Cálculo do Cardápio	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Cálcio, Ferro, Vit A e C
Média Semanal	775 kcal	133 g	33 g	15 g	208 mg, 4 mg, 918 mg, 48
Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)			Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)		

O cardápio foi elaborado com base na Resolução FNDE/PNAE 06/2020 e as leis vigentes da alimentação escolar.

A introdução alimentar ao 6 meses deve ser iniciada SOMENTE após a autorização dos pais, e de preferência primeiro em casa.

Oferecer água e pequenas quantidades nos intervalos quando a criança começar a introdução alimentar.

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado e revisado pela nutricionista responsável técnica e Quadro Técnico.

As frutas são escolhidas conforme a época e a sazonalidade.

As saladas devem ser oferecidas cruas ou cozidas, alternando e diversificando diariamente.

Maionese de batata

Doce de fruta sem açúcar

Ingredientes:

Modo de preparo:

Ingredientes:

Modo de preparo:

Como esterilizar:

1 copo de leite bem gelado 1 batata cozida e descascada 1/2 cenoura 1 pitada de sal Óleo para dar ponto	No liquidificador, adicione o leite bem gelado, a batata cozida fria em pedaços, 1/2 cenoura cozida descascada e o sal. Bata bem e adicione o óleo aos poucos até obter uma textura cremosa.	1^a opção: 3 kg de maçã cozida 3 kg de banana 1 litro de suco de uva pedaços de mandioca crua Cravo e canela a gosto 2^a opção: 3 kg de maçã cozida 3 mamões grandes 3 beterrabas cozidas pedaços de mandioca crua Cravo e canela a gosto	1 3 3	Cozinhar a maçã picada sem casca e depois escorrer. Bater todos os ingredientes, levar a panela e ferver bem até reduzir (diminuir o volume). Deixar esfriar e colocar em um pote de vidro esterilizado na geladeira.	Lavar bem o pote de vidro e ferver em uma panela grande por 15 minutos. Após, pegar os vidros com um pegador e colocar em um pano bem limpo virado para baixo até secar. Após completamente seco, guarde-o com a tampa fechada.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Receita de requeijão caseiro

Ingredientes	Modo de preparo:
1 litro de leite 3 colheres de sopa de vinagre 1 pitada de sal 1 colher de manteiga	Esquente o leite até amornar e adicione o vinagre. Quando talhar, coe e bata no liquidificador com manteiga e o sal.
Frango desfiado cremoso	Modo de preparo:
1 kg de peito de frango cozido e desfiado 1 kg de batata inglesa 2 cenouras raladas sal a gosto	cozinhar as batatas após amassar adicionar aos poucos leite até dar o ponto. A cenoura ralada deve dar uma fervura para ficar macia, em uma travessa grande misturar tudo se for necessário acrescentar sal.
Mini Pizza	Modo de preparo:
1 xícara de leite 2 colheres de chá de açúcar 1/2 colh chá de sal 1 col de sopa fermento biológico 2 ovos 2 colheres de sopa manteiga 4 e 1/2 xícara de farinha de trigo	adicionar todos os ingredientes em uma tigela após acrescentar farinha até formar uma massa deixe descansar até que dobre de tamanho, abra a massa e corte em formato redondo
Massa para torta salgada aberta	Modo de preparo:
1 kg de farinha de trigo 600ml de água 6 colheres de sopa de óleo 1 colher de sopa de sal 1 sachê de fermento biológico	junte os ingredientes secos em uma bacia misture,cuidar com o fermento não entrar em contato com o sal, adicione o óleo e metade da quantidade da água misture na massa até modelável sove até se esticar e se rompe facilmente. Deixe a massa crescer e faça a massa em bolinha ou esticada para torta e asse. pode acrescentar recheio de carne.
Bolo de banana sem açúcar, sem leite e sem glúten*	Bolo de banana sem ovo*

2 bananas maduras

<p>*(substituir a farinha de trigo por farinha de arroz na presença de alunos com alergia ao glúten)</p>	<p>4 ovos 4 bananas grandes 1/2 xícara de óleo 2 xícaras de farinha de trigo 1 colher de sopa de fermento em pó</p>	<p>*Fazer somente para alérgicos a ovo</p>	<p>3 bananas maduras 1 xícara de farinha de trigo 1 xícara de açúcar 1/2 colher de sopa de fermento 1 colher de óleo</p>	
<p>Modo de preparo:</p>	<p>Bater em liquidificador os ovos, óleo e as bananas até ficar uma massa lisa. Após, misturar com em uma bacia a farinha eo fermento em pó.</p>	<p>Modo de preparo:</p>	<p>Bater em liquidificador as bananas, o óleo e açúcar até ficar uma massa lisa. Após, misturar com em uma bacia a farinha eo fermento em pó.</p>	
<p>Rendimento:</p>	<p>25 porções</p>	<p>Rendimento:</p>	<p>5 porções</p>	