



SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
SALGADO FILHO - PR
Nutricionista Karina Baldo CRN8 – 6683



Centro Municipal de Educação Infantil Criança Feliz
Cardápio: Março/2020

EDUCAÇÃO INFANTIL

1ª Semana (02 a 06/03)

Dia da Semana	Café da manhã (08:00h)	Almoço (10:45 h)	Lanche da tarde (14:30h)	Janta (16:00)
2ª feira	Pão fatiado, margarina e café com leite	Arroz, feijão, quixerinha com carne suína, salada e suco	Biscoito salgado e chá	Risoto e salada
3ª feira	Pão francês, doce de fruta e café com leite	Arroz, feijão, carne em molho com legumes e suco	Banana	Polenta, carne moída em molho e salada
4ª feira	Pão de abóbora com doce de leite, chá e banana	Arroz, feijão, frango assado com batata, salada e suco	Mamão	Bolo, achocolatado e fruta
5ª feira	Pão integral, doce de fruta e achocolatado	Arroz, feijão, omelete, salada e suco	Gelatina	Macarrão com frango e salada, suco
6ª feira	Pão francês, margarina e café com leite	Arroz, feijão, frango em molho com batata, salada e suco	Maçã	Sopa de feijão

2ª Semana (09 a 13/03)

Dia da Semana	Café da manhã (08:00h)	Almoço (10:45 h)	Lanche da tarde (14:30h)	Janta (16:00)
2ª feira	Pão francês, margarina e chá	Arroz, feijão, polenta, frango em molho, salada e suco	Banana	Sopa de músculo, arroz e legumes
3ª feira	Pão fatiado, doce de fruta e café com leite	Arroz, lentilha, carne suína, salada e suco	Melão	Bolacha caseira e achocolatado
4ª feira	Pão integral, chá e banana	Arroz, feijão, macarrão com frango, salada e suco	Sagu de suco de uva	Purê de batata, carne moída e salada + FRUTA
5ª feira	Pão francês, doce de leite e café com leite	Arroz, feijão, carne de panela, salada e suco	Maçã	Sanduíche e suco
6ª feira	Bolacha caseira e café com leite e fruta	Arroz, feijão, frango assado com batata, salada e suco	Biscoito rosca e chá	Quixerinha, carne suína e salada

3ª Semana (16 a 20/03)

Dia da Semana	Café da manhã (08:00h)	Almoço (10:45 h)	Lanche da tarde (14:30h)	Janta (16:00)
2ª feira	Pão fatiado, margarina e café com leite	Arroz, feijão, mandioca, carne suína, salada e suco	Maçã	Torta de pão e suco + FRUTA
3ª feira	Pão francês, doce de leite e chá	Arroz, feijão, carne em molho, salada e suco	Banana	Cuca e suco
4ª feira	Cuca, chá e banana	Arroz, feijão, polenta, frango em molho, salada e suco	Biscoito doce e suco	Macarrão com carne moída, salada e suco
5ª feira	Pão caseiro, margarina e chá	Arroz, feijão, frango em molho, salada e suco	Maçã	Panqueca aberta e salada + FRUTA
6ª feira	Pão integral, doce de fruta e achocolatado	Arroz, lentilha, mandioca, carne suína, salada e suco	Biscoito salgado e chá	Sopa de frango, legumes e arroz

4ª Semana (23 a 27/03)

Dia da Semana	Café da manhã (08:00h)	Almoço (10:45 h)	Lanche da tarde (14:30h)	Janta (16:00)
2ª feira	Pão integral, doce de fruta e achocolatado	Arroz, feijão, farofa, omelete, salada e suco	Biscoito rosca e chá	Polenta com frango, salada e suco
3ª feira	Pão francês, doce de leite e café com leite	Arroz, feijão, carne em molho, salada e suco	Maçã	Bolo de laranja, fruta e chá
4ª feira	Bolacha caseira, chá e banana	Arroz, feijão, frango assado com batata, salada e suco	Gelatina	Carreteiro, salada e suco
5ª feira	Pão francês, margarina e café com leite	Arroz, feijão, carne suína, salada e suco	Banana	Arroz, feijão e omelete
6ª feira	Pão fatiado, doce de fruta e chá	Arroz, feijão, polenta, frango em molho, salada e suco	Manga	Sopa de feijão

5ª Semana (30 e 31/03)

Dia da Semana	Café da manhã (08:00h)	Almoço (10:45 h)	Lanche da tarde (14:30h)	Janta (16:00)
2ª feira	Pão francês, margarina e café com leite	Arroz, feijão, galetto assado, salada e suco	Maçã	Sopa de músculo, arroz e legumes
3ª feira	Pão fatiado, doce de fruta e café com leite	Arroz, feijão, carne em molho com legumes, salada e suco	Banana	Pão caseiro com doce de fruta e suco

- Arroz: misturar arroz parboilizado com arroz integral.
- Frutas: oferecer cada dia uma fruta diferente.
- Suco: variar com suco de uva, suco congelado e frutas in natura.
- Açúcar, sal, caldo de galinha e óleo: diminuir quantidade utilizada gradativamente.
- Pão: oferecer pão puro, caso a criança não aceite o que está no cardápio, não deve utilizar outro doce ou margarina.
- Quando estiver faltando algum alimento/ingrediente importante no estoque que impede de fazer a preparação. Tentar substituir as preparações entre os dias da semana, exemplo, na segunda feira não tem um ingrediente que impede de fazer a preparação desse dia, mas tem ingredientes para a preparação de quarta-feira da mesma semana, substituir a preparação de segunda pela de quarta e comunicar a nutricionista da falta do alimento que vai providenciar a entrega para que a preparação de segunda seja feita na quarta feira;
- Sempre que necessitar fazer a alteração, observar o tipo da preparação e tentar não fugir do tipo, por exemplo, se a preparação é salgada substituir por outra refeição salgada e vice versa.