|  |
| --- |
| **Lista de Cardápios - JARDIM OLINDA /PR – Alimentação Escolar 2025 1 semana** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CMEI - Pingo de Gente (Pré-escola) e ESCOLA MUNICIPAL** | | **Nutrição Diária:**30%  **Faixa Etária:**3 -11 anos  **Alunos Atendidos:** | | **Refeições:**Café da Manhã e Almoço | | | **Nutricionista Responsável:**  VANESSSA APARECIDA DE MOURA CRN8: 4164 | |
|  | **Segunda-Feira** | | **Terça-Feira** | | **Quarta-Feira** | **Quinta-Feira** | | **Sexta-Feira** |
| **Café da Manhã**  **07:45 Horas** | Feriado | | Feriado | | Feriado | Leite com cacau 75%  Bolo simples | | Leite com cacau 75% Pão Francês com Manteiga |
| **Almoço**  **10:20 Horas** |  | |  | |  | Arroz e feijão LINGUIÇA ASSADA  Salada de couve-flo , vagem e abobora moranga  Sobremesa :  Laranja | | Arroz e Feijão PEIXE moqueca Salada de Repolho com Rucúla  Sobremesa:  Abacaxi |
| **Composição Nutricional** |  | |  | |  | **CHO:62% PTN:14% LIP:22% FERRO:3,3 VIT C:19,36**  **CALCIO:263**  **RETINOL:35,87** | | **CHO:54,4% PTN:17% LIP:28% FERRO:3,17 VIT C:13,17**  **CALCIO:262**  **RETINOL:335,45** |

* **As Saladas, Legumes e as Frutas devem ser feitas de acordo com a disponibilidade sem deixar estragar.**
* **Nos Sucos Polpa de Frutas Integral não adicionar AÇUCAR .**
* **Leite (Usar *Leite sem Lactose* para os com Intolerância a lactose).**
* **Macarrão (Usar o Macarrão sem Glúten para os alunos com Doença Celíaca)**
* **Não deve ser feito outro tipo de alimentação aos professores e funcionário.**
* **Seguir o Cardápio da Semana. Caso haja mudança a nutricionista deve ser informada.**

|  |
| --- |
| **Lista de Cardápios - JARDIM OLINDA /PR – Alimentação Escolar 2025 01 semana** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESCOLA MUNICIPAL e C.M.E.I**  **TARDE** | | **Nutrição Diária:**30%  **Faixa Etária:** 3 A10 anos  **Alunos Atendidos:** | | **Categoria:**  **Refeiçõe:** LANCHE TARDE | | | **Nutricionista Responsável:**  VANESSSA APARECIDA DE MOURA CRN8: 4164 | |
|  | **Segunda-Feira** | | **Terça-Feira** | | **Quarta-Feira** | **Quinta-Feira** | | **Sexta-Feira** |
| **Café da Manhã**  **13:00 Horas** |  | |  | |  | Sobremesa: POKAN | | Sobremesa: MAÇÃ |
| **LANCHE TARDE**  **15:00 Horas** |  | |  | |  | Macarrao com alho e linguiça  Sobremessa : fruta | | Pão com carne moida  Suco de abacaxi |
| **Composição Nutricional** |  | |  | |  | **CHO:65% PTN:10,3% LIP:24,8% FERRO:1,24 VIT C:43,94**  **CALCIO:68,9**  **RETINOL:285** | | **CHO:66% PTN:13,3% LIP:20,2% FERRO:2,04 VIT C:42,5**  **CALCIO:92,3**  **RETINOL:0,99** |

* **As Saladas, Legumes e as Frutas devem ser feitas de acordo com a disponibilidade sem deixar estragar.**
* **Nos Sucos Polpa de Frutas Integral não adicionar AÇUCAR .**
* **Leite (Usar *Leite sem Lactose* para os com Intolerância a lactose).**
* **Macarrão (Usar o Macarrão sem Glúten para os alunos com Doença Celíaca)**
* **Não deve ser feito outro tipo de alimentação aos professores e funcionário.**
* **Seguir o Cardápio da Semana. Caso haja mudança a nutricionista deve ser informada.**

|  |
| --- |
| **Lista de Cardápios - JARDIM OLINDA /PR – Alimentação Escolar 2025 2 semana** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CMEI - Pingo de Gente (Pré-escola) e Escola Municipal** | | **Nutrição Diária:**30%  **Faixa Etária:**3 - 11 anos  **Alunos Atendidos:** | | **Refeições:**Café da Manhã e Almoço | | | **Nutricionista Responsável:**  VANESSSA APARECIDA DE MOURA CRN8: 4164 | |
|  | **Segunda-Feira** | | **Terça-Feira** | | **Quarta-Feira** | **Quinta-Feira** | | **Sexta-Feira** |
| **Café da Manhã**  **07:45 Horas** | Leite com cacau 75 %  Pão Francês com Manteiga | | Leite com cacau 75% pão caseiro com margarina | | Leite com cacau 75% Pão Francês com Manteiga | Leite com cacau 75%  Bolo simples | | Leite com cacau 75% Pão Francês com Manteiga |
| **Almoço**  **10:30 Horas** | Arroz e Feijão carne moida com batata  Salada de acelga com Tomate  Sobremesa:  Banana | | Arroz e Feijão peito de frango na chapa  Salada de couve manteiga  Sobremesa : Maricota | | Arroz e Feijão, carne ao molho mandioca  Salada de repolho com Cenoura  Sobremesa:  Laranja | Arroz e Feijão, porco assado  Salada de alface com tomate  Sobremesa:  Laranja | | Arroz e Feijão  Isca de carne de boi com pimentão  Salada repolho com tomate  Sobremesa :  Melancia |
| **Composição Nutricional** | **CHO: 60,6% PTN: 17% LIP: 22% FERRO: 3,48 VIT C: 9,14**  **CALCIO: 256**  **RETINOL: 26,2** | | **CHO:62,5% PTN:16% LIP:21,1% FERRO:2,96 VIT C:7,07**  **CALCIO:255**  **RETINOL:15,4** | | **CHO:60,9% PTN:16,1% LIP:22,1% FERRO:4,16 VIT C:53,90**  **CALCIO:291,95**  **RETINOL:1,09** | **CHO:56,9% PTN:18,0% LIP:24,6% FERRO:3,39 VIT C:17,68**  **CALCIO:255,41**  **RETINOL:51,1** | | **CHO:63% PTN:16% LIP:29% FERRO:2,91 VIT C:47,5**  **CALCIO:312**  **RETINOL:255** |

* **As Saladas, Legumes e as Frutas devem ser feitas de acordo com a disponibilidade sem deixar estragar.**
* **Nos Sucos Polpa de Frutas Integral não adicionar AÇUCAR .**
* **Leite (Usar *Leite sem Lactose* para os com Intolerância a lactose).**
* **Macarrão (Usar o Macarrão sem Glúten para os alunos com Doença Celíaca)**
* **Não deve ser feito outro tipo de alimentação aos professores e funcionário.**
* **Seguir o Cardápio da Semana. Caso haja mudança a nutricionista deve ser informada.**

|  |
| --- |
| **Lista de Cardápios - JARDIM OLINDA /PR – Alimentação Escolar 2025 02 semana** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESCOLA MUNICIPAL e C.M.E.I**  **TARDE** | | **Nutrição Diária:**30%  **Faixa Etária:** 3 A10 anos  **Alunos Atendidos:** | | **Categoria:**  **Refeiçõe:** LANCHE TARDE | | | **Nutricionista Responsável:**  VANESSSA APARECIDA DE MOURA CRN8: 4164 | |
|  | **Segunda-Feira** | | **Terça-Feira** | | **Quarta-Feira** | **Quinta-Feira** | | **Sexta-Feira** |
| **Café da Manhã**  **13:00 Horas** | Sobremesa: MELANCIA | | Sobremesa: MELÃO | | Sobremesa: iogurte com granolla | Sobremesa: POKAN | | Sobremesa: MAÇÃ |
| **LANCHE TARDE**  **15:00 Horas** | Macarronada com carne moida  Fruta  Bercçario  Sopa | | Torta salgada com suco de maracuja  Bercçario  Sopa | | Arroz temperado com frango sem osso  Sobremessa : fruta  Bercçario  Sopa | Macarrao com alho e linguiça  Sobremessa : fruta  Bercçario  Sopa | | Pão com carne moida  Suco de laranja  Bercçario  Sopa |
| **Composição Nutricional** | **CHO: 61,6% PTN: 16% LIP: 22% FERRO: 0,87 VIT C: 19,83**  **CALCIO:19,99**  **RETINOL: 38,97** | | **CHO:55,00% PTN:18% LIP:26,1% FERRO:2,06 VIT C:25**  **CALCIO:151**  **RETINOL:275,39** | | **CHO:56,9% PTN:16,1% LIP:27% FERRO:1,54 VIT C:55**  **CALCIO:43,95**  **RETINOL:348,8** | **CHO:65% PTN:10,3% LIP:24,8% FERRO:1,24 VIT C:43,94**  **CALCIO:68,9**  **RETINOL:285** | | **CHO:66% PTN:13,3% LIP:20,2% FERRO:2,04 VIT C:42,5**  **CALCIO:92,3**  **RETINOL:0,99** |

* **As Saladas, Legumes e as Frutas devem ser feitas de acordo com a disponibilidade sem deixar estragar.**
* **Nos Sucos Polpa de Frutas Integral não adicionar AÇUCAR .**
* **Leite (Usar *Leite sem Lactose* para os com Intolerância a lactose).**
* **Macarrão (Usar o Macarrão sem Glúten para os alunos com Doença Celíaca)**
* **Não deve ser feito outro tipo de alimentação aos professores e funcionário.**
* **Seguir o Cardápio da Semana. Caso haja mudança a nutricionista deve ser informada.**

|  |
| --- |
| **Lista de Cardápios - JARDIM OLINDA /PR – Alimentação Escolar 2025 3 semana** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CMEI - Pingo de Gente (Pré-escola) e ESCOLA MUNICIPAL** | | **Nutrição Diária:**30%  **Faixa Etária:**3 -11 anos  **Alunos Atendidos:** | | **Refeições:**Café da Manhã e Almoço | | | **Nutricionista Responsável:**  VANESSSA APARECIDA DE MOURA CRN8: 4164 | |
|  | **Segunda-Feira** | | **Terça-Feira** | | **Quarta-Feira** | **Quinta-Feira** | | **Sexta-Feira** |
| **Café da Manhã**  **07:45 Horas** | Leite com cacau 75 %  Pão Francês com Manteiga | | Leite com cacau 75% Pão Frances com margarina | | Leite com cacau 75% Pão Francês com Manteiga | Leite com cacau 75%  Bolo simples | | Leite com cacau 75% Pão Francês com Manteiga |
| **Almoço**  **10:20 Horas** | Arroz e Feijão  Linguiça assada  Salada de alface com tomate e cenoura  Sobremesa :  Banana | | Arroz e Feijão,  carne cozida com mandioca  Salada de brócolis  Sobremesa:  Maça | | Arroz e Feijão  Porco assado  Salada repolho com cenoura  Sobremesa :  Melancia | Arroz e feijão frango ao molho  Salada de couve-flo , vagem e abobora moranga  Sobremesa :  Laranja | | Arroz e Feijão peixe  Molho verde Salada de Repolho com Rucúla  Sobremesa:  Abacaxi |
| **Composição Nutricional** | **CHO: 60,6% PTN: 14% LIP: 25% FERRO: 3,72 VIT C: 33,59**  **CALCIO: 324,7**  **RETINOL: 189,7** | | **CHO:58,8% PTN:25,6% LIP:15,6% FERRO:3,18 VIT C:9,55**  **CALCIO:258,9**  **RETINOL:360,1** | | **CHO:60,9% PTN:16,1% LIP:22,1% FERRO:4,16 VIT C:53,90**  **CALCIO:291,95**  **RETINOL:1,09** | **CHO:62% PTN:14% LIP:22% FERRO:3,3 VIT C:19,36**  **CALCIO:263**  **RETINOL:35,87** | | **CHO:54,4% PTN:17% LIP:28% FERRO:3,17 VIT C:13,17**  **CALCIO:262**  **RETINOL:335,45** |

* **As Saladas, Legumes e as Frutas devem ser feitas de acordo com a disponibilidade sem deixar estragar.**
* **Nos Sucos Polpa de Frutas Integral não adicionar AÇUCAR .**
* **Leite (Usar *Leite sem Lactose* para os com Intolerância a lactose).**
* **Macarrão (Usar o Macarrão sem Glúten para os alunos com Doença Celíaca)**
* **Não deve ser feito outro tipo de alimentação aos professores e funcionário.**
* **Seguir o Cardápio da Semana. Caso haja mudança a nutricionista deve ser informada.**

|  |
| --- |
| **Lista de Cardápios - JARDIM OLINDA /PR – Alimentação Escolar 2025 03 semana** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESCOLA MUNICIPAL e C.M.E.I**  **TARDE** | | **Nutrição Diária:**30%  **Faixa Etária:** 3 A10 anos  **Alunos Atendidos:** | | **Categoria:**  **Refeiçõe:** LANCHE TARDE | | | **Nutricionista Responsável:**  VANESSSA APARECIDA DE MOURA CRN8: 4164 | |
|  | **Segunda-Feira** | | **Terça-Feira** | | **Quarta-Feira** | **Quinta-Feira** | | **Sexta-Feira** |
| **Café da Manhã**  **13:00 Horas** | Sobremesa: MELANCIA | | Sobremesa: MELÃO | | Sobremesa: iogurte com granolla | Sobremesa: POKAN | | Sobremesa: MAÇÃ |
| **LANCHE TARDE**  **15:00 Horas** | Macarronada com carne moida  Fruta  Bercçario  Sopa | | Esfirra de carne com suco de maracuja  Bercçario  Sopa | | Arroz temperado com frango sem osso  Sobremessa : fruta  Bercçario  Sopa | Sopa de legues com carne Sobremessa : fruta | | Pão com carne moida  Suco de laranja  Bercçario  Sopa |
| **Composição Nutricional** | **CHO: 61,6% PTN: 16% LIP: 22% FERRO: 0,87 VIT C: 19,83**  **CALCIO:19,99**  **RETINOL: 38,97** | | **CHO:55,00% PTN:18% LIP:26,1% FERRO:2,06 VIT C:25**  **CALCIO:151**  **RETINOL:275,39** | | **CHO:56,9% PTN:16,1% LIP:27% FERRO:1,54 VIT C:55**  **CALCIO:43,95**  **RETINOL:348,8** | **CHO:65% PTN:10,3% LIP:24,8% FERRO:1,24 VIT C:43,94**  **CALCIO:68,9**  **RETINOL:285** | | **CHO:66% PTN:13,3% LIP:20,2% FERRO:2,04 VIT C:42,5**  **CALCIO:92,3**  **RETINOL:0,99** |

* **As Saladas, Legumes e as Frutas devem ser feitas de acordo com a disponibilidade sem deixar estragar.**
* **Nos Sucos Polpa de Frutas Integral não adicionar AÇUCAR .**
* **Leite (Usar *Leite sem Lactose* para os com Intolerância a lactose).**
* **Macarrão (Usar o Macarrão sem Glúten para os alunos com Doença Celíaca)**
* **Não deve ser feito outro tipo de alimentação aos professores e funcionário.**

**Seguir o Cardápio da Semana. Caso haja mudança a nutricionista deve ser informada**

****

|  |
| --- |
| **Lista de Cardápios - JARDIM OLINDA /PR – Alimentação Escolar 2025 04 semana** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ESCOLA MUNICIPAL e C.M.E.I**  **TARDE** | | **Nutrição Diária:**30%  **Faixa Etária:** 3 A10 anos  **Alunos Atendidos:** | | **Categoria:**  **Refeiçõe:** LANCHE TARDE | | | **Nutricionista Responsável:**  VANESSSA APARECIDA DE MOURA CRN8: 4164 | |
|  | **Segunda-Feira** | | **Terça-Feira** | | **Quarta-Feira** | **Quinta-Feira** | | **Sexta-Feira** |
| **Café da Manhã**  **13:00 Horas** | Sobremesa: MELANCIA | | Sobremesa: MELÃO | | Sobremesa: iogurte com granolla | Sobremesa: POKAN | | Sobremesa: MAÇÃ |
| **LANCHE TARDE**  **15:00 Horas** | Macarronada com carne moida  Fruta | | Bolo de laranja ou fuba com suco de laranja | | Arroz temperado com frango sem osso  Sobremessa : fruta | Macarrao com alho e linguiça  Sobremessa : fruta | | Pão com carne moida  Suco de abacaxi |
| **Composição Nutricional** | **CHO: 61,6% PTN: 16% LIP: 22% FERRO: 0,87 VIT C: 19,83**  **CALCIO:19,99**  **RETINOL: 38,97** | | **CHO:55,00% PTN:18% LIP:26,1% FERRO:2,06 VIT C:25**  **CALCIO:151**  **RETINOL:275,39** | | **CHO:56,9% PTN:16,1% LIP:27% FERRO:1,54 VIT C:55**  **CALCIO:43,95**  **RETINOL:348,8** | **CHO:65% PTN:10,3% LIP:24,8% FERRO:1,24 VIT C:43,94**  **CALCIO:68,9**  **RETINOL:285** | | **CHO:66% PTN:13,3% LIP:20,2% FERRO:2,04 VIT C:42,5**  **CALCIO:92,3**  **RETINOL:0,99** |

* **As Saladas, Legumes e as Frutas devem ser feitas de acordo com a disponibilidade sem deixar estragar.**
* **Nos Sucos Polpa de Frutas Integral não adicionar AÇUCAR .**
* **Leite (Usar *Leite sem Lactose* para os com Intolerância a lactose).**
* **Macarrão (Usar o Macarrão sem Glúten para os alunos com Doença Celíaca)**
* **Não deve ser feito outro tipo de alimentação aos professores e funcionário.**
* **Seguir o Cardápio da Semana. Caso haja mudança a nutricionista deve ser informada.**