|  |
| --- |
| **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:3,3VIT C:19,36****CALCIO:263****RETINOL:35,87** | **CHO:54,4%PTN:17%LIP:28%FERRO:3,17VIT 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:1,24VIT C:43,94****CALCIO:68,9****RETINOL:285** | **CHO:66%PTN:13,3%LIP:20,2%FERRO:2,04VIT 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: 3,48VIT C: 9,14****CALCIO: 256****RETINOL: 26,2** | **CHO:62,5%PTN:16%LIP:21,1%FERRO:2,96VIT C:7,07****CALCIO:255****RETINOL:15,4** | **CHO:60,9%PTN:16,1%LIP:22,1%FERRO:4,16VIT C:53,90****CALCIO:291,95****RETINOL:1,09** | **CHO:56,9%PTN:18,0%LIP:24,6%FERRO:3,39VIT C:17,68****CALCIO:255,41****RETINOL:51,1** | **CHO:63%PTN:16%LIP:29%FERRO:2,91VIT 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: 0,87VIT C: 19,83****CALCIO:19,99****RETINOL: 38,97** | **CHO:55,00%PTN:18%LIP:26,1%FERRO:2,06VIT C:25****CALCIO:151****RETINOL:275,39** | **CHO:56,9%PTN:16,1%LIP:27%FERRO:1,54VIT C:55****CALCIO:43,95****RETINOL:348,8** | **CHO:65%PTN:10,3%LIP:24,8%FERRO:1,24VIT C:43,94****CALCIO:68,9****RETINOL:285** | **CHO:66%PTN:13,3%LIP:20,2%FERRO:2,04VIT 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: 3,72VIT C: 33,59****CALCIO: 324,7****RETINOL: 189,7** | **CHO:58,8%PTN:25,6%LIP:15,6%FERRO:3,18VIT C:9,55****CALCIO:258,9****RETINOL:360,1** | **CHO:60,9%PTN:16,1%LIP:22,1%FERRO:4,16VIT C:53,90****CALCIO:291,95****RETINOL:1,09** | **CHO:62%PTN:14%LIP:22%FERRO:3,3VIT C:19,36****CALCIO:263****RETINOL:35,87** | **CHO:54,4%PTN:17%LIP:28%FERRO:3,17VIT 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: 0,87VIT C: 19,83****CALCIO:19,99****RETINOL: 38,97** | **CHO:55,00%PTN:18%LIP:26,1%FERRO:2,06VIT C:25****CALCIO:151****RETINOL:275,39** | **CHO:56,9%PTN:16,1%LIP:27%FERRO:1,54VIT C:55****CALCIO:43,95****RETINOL:348,8** | **CHO:65%PTN:10,3%LIP:24,8%FERRO:1,24VIT C:43,94****CALCIO:68,9****RETINOL:285** | **CHO:66%PTN:13,3%LIP:20,2%FERRO:2,04VIT 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: 0,87VIT C: 19,83****CALCIO:19,99****RETINOL: 38,97** | **CHO:55,00%PTN:18%LIP:26,1%FERRO:2,06VIT C:25****CALCIO:151****RETINOL:275,39** | **CHO:56,9%PTN:16,1%LIP:27%FERRO:1,54VIT C:55****CALCIO:43,95****RETINOL:348,8** | **CHO:65%PTN:10,3%LIP:24,8%FERRO:1,24VIT C:43,94****CALCIO:68,9****RETINOL:285** | **CHO:66%PTN:13,3%LIP:20,2%FERRO:2,04VIT 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.**