

**Lista de Cardápios – PARANAPOEMA- PR – Alimentação Escolar 2024**

|             |                                                                                               |                                                                                                     |                                                                         |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>CMEI</b> | <b>Nutrição Diária:</b> 70%<br><b>Faixa Etária:</b> 1 a 4 anos<br><b>Alunos Atendidos:</b> 79 | <b>Categoria:</b> Pré-escolar<br><b>Refeições:</b> Café da Manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. | <b>Nutricionista Responsável:</b><br>ALINE NUNES DANTAS<br>CRN8: 11.467 |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

|                                     | <b>Segunda-Feira</b>                             | <b>Terça-Feira</b>                               | <b>Quarta-Feira</b>                                                 | <b>Quinta-Feira</b>                                                    | <b>Sexta-Feira</b>                                                 |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Café da Manhã</b><br>07:45 Horas | Leite com cacau 75 %<br>Pão Francês com Manteiga | Leite com cacau 75%<br>Pão Francês com Manteiga  | Leite com cacau 75%<br>Pão Francês com Manteiga                     | Leite com cacau 75%<br>Pão Francês com manteiga                        | Leite com cacau 75%<br>Pão Francês com manteiga                    |
| <b>Almoço</b><br>10:30 Horas        | Arroz e feijão<br>Ovos cozido<br>Salada/ Legumes | Arroz e feijão<br>Carne moída refogada<br>Salada | Arroz e feijão<br>Coxa e sobrecoxa assada<br>Salada/ Legumes cozido | Arroz e feijão<br>Isca de carne com pimentão<br>Salada/ Legumes cozido | Arroz e feijão<br>Filé de frango grelhado<br>Salada/Legumes cozido |
| <b>Lanche</b><br>13:00 Horas        | Chá<br>Biscoito<br>Fruta                         | Chá<br>Biscoito caseiro<br>Fruta                 | iogurte caseiro                                                     | Suco<br>Biscoito<br>Fruta                                              | Chá<br>Biscoito caseiro<br>Fruta                                   |
| <b>Jantar</b><br>15:30              | Macarrão a bolonhesa                             | Sopa de legumes com cubinhos de frango           | Purê de batata com frango desfiado                                  | Polenta cremosa com carne moída                                        | Suco<br>Pão com patê de frango                                     |

|                                                              |                           |                      |                      |                      |                            |                         |                           |                         |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|
| <b>Composição Nutricional do cardápio</b><br>(Média semanal) | <b>VET:</b><br>717,1 kcal | <b>CHO:</b><br>91,4g | <b>PTN:</b><br>27,6g | <b>LIP:</b><br>21,4g | <b>Vit. A:</b><br>122,1mcg | <b>Vit. C:</b><br>8,7mg | <b>Cálcio:</b><br>341,1mg | <b>Ferro:</b><br>4,11mg |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|

- 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.