



PREFEITURA MUNICIPAL DE MATELÂNDIA – PR
CARDÁPIO 1 - 2022
PRÉ-ESCOLA - ENSINO FUNDAMENTAL



SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª	Macarrão Frango em molho Repolho 350,75 kcal	Pão caseiro com Manteiga ou Doce de frutas/ Mel Suco Natural Banana 309,07kcal	Arroz, Feijão preto Porco Batata assada Alface/Almeirão 315,6 kcal	Preparação culinária “Biscoito de Polvilho” Chá Maçã 290 kcal	Arroz c/ legumes (cenoura e abobrinha) Farofa crocante de biju com Ovo Brócolis 291,95 kcal
2ª	Polenta Frango em molho Acelga 269,33 kcal	Biscoito doce Vitamina (Leite, Banana, Aveia e Cacau) Banana 377,49 kcal	Arroz, Feijão preto Peixe Batata doce Alface/Agrião 412,06 kcal	Torta salgada colorida (frango, cenoura, tomate, abobrinha, espinafre) Melancia/Melão 337,96 kcal	Arroz, Feijão branco Picadinho de carne (acém) com batatinha Pepino 407,61 kcal
3ª	Macarrão caseiro Proteína de Soja em molho Beterraba 256,26 kcal	Bolacha caseira Café com leite Banana 395,97 kcal	Arroz, Lentilha Porco e Mandioca Espinafre/Couve folha 410,79 kcal	Pão com carne moída Chá Laranja / Pokan 249,19 kcal	Arroz Omelete de forno c/ cenoura e abóbora Pepino japonês 296,16 kcal
4ª	Polenta Carne (musculo) em molho Rúcula 292,72 Kcal	Preparação culinária “Bolo” Chá de frutas Maçã 354,28 kcal	Arroz, Feijão branco Quibe de forno Canjiquinha Alface/Almeirão 548,19 kcal	Salada de frutas (Banana, Laranja, Maçã e Mamão) 289,59 kcal	Risoto Chuchu e Tomate 301,75 kcal



PREFEITURA MUNICIPAL DE MATELÂNDIA - PR

CARDÁPIO 1 / 2022 - ENSINO INFANTIL



1ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<i>Café da manhã</i> 8h <i>Lanche da tarde</i> 14h	Leite c/ cacau Pão caseiro Geleia sem açúcar/Manteiga Mamão	Mingau de aveia com cacau Banana	Pão integral (sovadinho) Geleia sem açúcar/Manteiga Chá Maçã	Preparação culinária "Biscoito de polvilho" Suco natural Melão/melancia	Leite c/morango Pão de batata Geleia sem açúcar/Manteiga Laranja/Bergamota
<i>Almoço 11h</i> <i>Jantar 16h</i>	Arroz, Feijão branco Macarrão com Frango Repolho	Polenta cremosa com carne de frango Rúcula	Arroz, Feijão preto Porco e Batata assada Alface / Almeirão	Arroz, Feijão branco Panqueca com carne Brócolis	Arroz colorido de forma Farofa crocante de biju com Ovo Abobrinha
Energia	466,24 kcal	487,69 kcal	367,75 kcal	484,50 kcal	455,50 kcal
2ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<i>Café da manhã</i> 8h <i>Lanche da tarde</i> 14h	Leite c/ cacau Pão caseiro Geleia sem açúcar/Manteiga Mamão	Cuca Vitamina (Leite, banana, Aveia e cacau)	Leite c/mamão Pão de mandioca Geleia sem açúcar/Manteiga Maçã	Torta salgada (frango, cenoura, tomate, abobrinha, espinafre) Melão/Melancia	Pão de cenoura Geleia sem açúcar/Manteiga Suco de fruta Laranja/Bergamota
<i>Almoço 11h</i> <i>Jantar 16h</i>	Arroz, Feijão preto Polenta Frango em molho Acelga	Arroz, Lentilha Carne (acém) c/ farofa de mandioca Couve-flor	Arroz, Feijão preto Peixe e Batata Doce Alface / Agrião	Arroz, feijão branco Ovo mexido Cenoura	Arroz, Feijão branco Picadinho de carne c/ batatinha Pepino
Energia	489,38 kcal	466,5 kcal	483,22 kcal	379,88 kcal	415 kcal
3ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<i>Café da manhã</i> 8h <i>Lanche da tarde</i> 14h	Leite c/ cacau Pão caseiro Geleia sem açúcar/Manteiga Mamão	Bolacha caseira Café com leite Banana	Leite c/banana Pão de batata Geleia sem açúcar/Manteiga Maçã	Pão de queijo Suco natural Melão/Melancia	Bolinho de chuva assado Chá de frutas Laranja/Bergamota
<i>Almoço 11h</i> <i>Jantar 16h</i>	Arroz, Feijão preto Macarrão caseiro Proteína de soja em molho Beterraba	Arroz, Feijão branco Carne (bife) Purê de abóbora	Arroz, Lentilha Porco e Mandioca Espinafre/Couve folha	Arroz, Feijão preto Frango assado Couve-flor	Arroz Omelete de forno c/ cenoura Pepino japonês
Energia	456,34 kcal	464,29 kcal	448,11 kcal	404,96 kcal	386,91 kcal
4ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<i>Café da manhã</i> 8h <i>Lanche da tarde</i> 14h	Leite c/ cacau Pão caseiro Geleia sem açúcar/Manteiga Mamão	Preparação culinária "Bolo" Chá de frutas Banana	Leite c/mamão Pão de cenoura Geleia sem açúcar/Manteiga Maçã	Salada de frutas (Banana, Laranja, Maçã, Uva e Morango)	Empadinha/Tortinha Suco natural Laranja/Bergamota
<i>Almoço 11h</i> <i>Jantar 16h</i>	Arroz, Feijão preto Polenta e Carne (musculo) Rúcula	Arroz, Feijão preto Porco c/ inhame Chuchu	Arroz, Feijão branco Quibe de forno Alface / Almeirão	Arroz, Frango Canjiquinha c/ quiabo	Risoto Chuchu e Tomate
Energia	495,32 kcal	437,96 kcal	431,54 kcal	423,84 kcal	433,08 kcal



PREFEITURA MUNICIPAL DE MATELÂNDIA - PR
CARDÁPIO ENSINO INFANTIL – BERÇARIO I
(6 meses a 1 ano e 2 meses) - 2022



1 e 3ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<i>Café da manh</i> 8h <i>Lanche da tarde</i> 14h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Vitamina frutas e aveia	Mamadeira
9h ou 15h	Mamo (papinha ou pedaços)	Banana (papinha ou pedaços)	Maç (papinha ou pedaços)	Melo/Melancia (pedaços)	Laranja/Bergamota (pedaços)
<i>Almoço 11:00h</i> <i>Jantar 16:00h</i>	Sopa de macarro com frango e legumes	Papa de Arroz e Feijo Pur de mandioca e Carne moda e Hortaliça	Papa de Arroz e Lentilha Porco e Batata Hortaliça	Sopa de carne, batatinha e legumes	Papa de Arroz e Feijo Omelete de forno Hortaliça
Energia	291,55 kcal	312,33 kcal	330,61 kcal	141,66 kcal	320,85 kcal

2 e 4ª SEMANA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<i>Café da manh</i> 8h <i>Lanche da tarde</i> 14h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Vitamina frutas e aveia	Mamadeira
9h ou 15h h	Mamo (papinha ou pedaços)	Banana (papinha ou pedaços)	Maç (papinha ou pedaços)	Melo/Melancia (pedaços)	Laranja/Bergamota (pedaços)
<i>Almoço 11:00h</i> <i>Jantar 16:00h</i>	Sopa cremosa de polenta c/ Carne moída e legumes	Papa de Arroz e Feijão Carne suína desfiada c/ canjiquinha Hortaliça	Papa de Arroz e Feijão Peixe cozido c/batata doce	Sopa de legumes, arroz e fios de ovos	Sopa de frango e abóbora Suco de fruta
Energia	304,89 kcal	319 kcal	328,16 kcal	170,61 kcal	279,68 kcal

OBS: Os alimentos devem ser servidos bem cozidos (evitar água em excesso – perda de nutrientes); Não servir alimentos triturados (liquidificados); não utilizar temperos industrializados; Não adicionar açúcar nas frutas.

NÃO OFERTAR: MEL, MELADO, CAFÉ, CHÁS E AÇÚCAR.

ANNA CRYSTINA RODRIGUES MATTE
 NUTRICIONISTA – CRN8: 9145