



PREFEITURA MUNICIPAL DE RENASCENÇA-PR
CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL
GIRASSOL
EDUCAÇÃO INFANTIL
JOSEANE PEREIRA
NUTRICIONISTA CRN8 10648



CARDÁPIO NOVEMBRO – JARDIM

INTOLERANTE AO GLÚTEN E LACTOSE Não engrossar o **FEIJÃO** e **SOPAS/CALDOS** com farinha de trigo

				QUARTA-FEIRA 01/11/2023	QUINTA-FEIRA 02/11/2023	SEXTA-FEIRA 03/11/2023
1ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h			- Chá natural - Biscoito sem glúten	FERIADO	RECESSO
	ALMOÇO 10:30h		-	- Sopa de ervilha partida, batata e legumes com frango - Salada (horta)	FERIADO	RECESSO
	LANCHE DA TARDE 14:00h			Frutas picadas		
	JANTAR 16:00h			- Arroz, feijão carioca, carne de gado com espinafre (horta) - Legumes variados - Salada		



CARDÁPIO NOVEMBRO – JARDIM

INTOLERANTE AO GLÚTEN E LACTOSE Não engrossar o **FEIJÃO** e **SOPAS/CALDOS** com farinha de trigo

		SEGUNDA- FEIRA 06/11/2023	TERÇA-FEIRA 07/11/2023	QUARTA-FEIRA 08/11/2023	QUINTA- FEIRA 09/11/2023	SEXTA-FEIRA 10/11/2023
2ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h	- Leite sem LACTOSE - Biscoito sem glúten	- Leite sem lactose com cacau - Biscoito polvilho	- Chá natural - Biscoito sem glúten	- Suco natural - Biscoito de polvilho	- Vitamina de frutas (leite sem lactose) - Biscoito sem glúten
	ALMOÇO 10:30h	- Arroz e feijão carioca - Carne suína ao molho - Farofa de repolho - Salada	- Macarrão sem glúten com carne moída ao molho com legumes - Salada - Fruta	Arroz integral, feijão, coxa e sobrecoca assada com legumes Salada - Fruta	Arroz e feijão - Peixe em tiras com legumes - Salada	- Polenta cremosa, - Carne moída ao molho com espinafre (horta) Salada - Fruta
	LANCHE DA TARDE 14:00h	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas
	JANTAR 16:00h	- Arroz carreteiro com legumes - Salada	- Sopa de ervilha partida com frango - Salada	- Macarrão sem glúten caseiro ao molho de frango com legumes Salada	- Arroz e feijão - Quibe assado - Salada	- Sopa de feijão com macarrão e cenoura - Salada
Composição nutricional (média semanal)		693 kcal / CHO: 97,2 g / PTN: 26,8 g / LP: 12 g		Vit A: 198,6 mcg Vit C: 24,1 mg Cálcio: 174,3 mg Fe: 3,2 mg		

FRUTAS DA SEMANA: banana, maçã, melancia, laranja

VERDURAS DA SEMANA: alface, tomate, pepino, beterraba.

***Açúcar, mel, melado e semelhantes não devem ser adicionados.**

Observação: Cardápio sujeito a alterações. As frutas e verduras podem variar de acordo com a época.



CARDÁPIO NOVEMBRO – JARDIM

INTOLERANTE AO GLÚTEN E LACTOSE Não engrossar o FEIJÃO e SOPAS/CALDOS com farinha de trigo

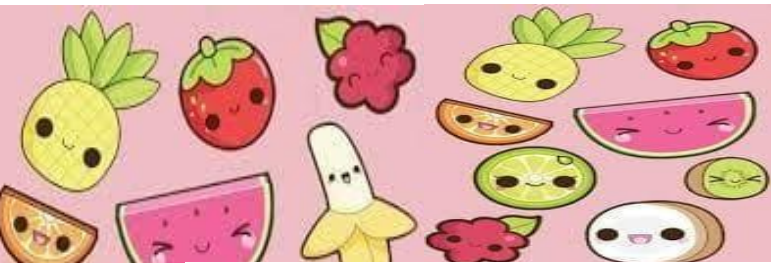
		SEGUNDA-FEIRA 13/11/2023	TERÇA-FEIRA 14/11/2023	QUARTA-FEIRA 15/11/2023	QUINTA-FEIRA 16/11/2023	SEXTA-FEIRA 17/11/2023
3ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h	- Leite sem lactose com cacau - Biscoito de polvilho	- Vitamina (leite sem lactose) de frutas - Biscoito sem glúten		- Leite integral sem lactose - Biscoito de polvilho	- Chá natural - Biscoito sem Glúten
	ALMOÇO 10:30h	- Arroz e feijão carioca - Carne de frango em tiras - Legumes refogados - Salada - Fruta	- Macarrão com carne moída ao molho - Salada - Fruta	FERIADO	- Risoto de frango com legumes - Salada - Fruta	- Arroz e feijão - Carne bovina em cubos com cenoura - Salada - Fruta
	LANCHE DA TARDE 14:00h	Frutas picadas	Frutas picadas		Frutas picadas	Frutas picadas
	JANTAR 16:00h	- Arroz e feijão carioca - Carne de frango em iscas com tomate	- Arroz e feijão - Carne suína em cubos - Farofa de legumes - Salada		- Arroz e feijão - Ovo cozido - Legumes sauté - Salada	- Arroz integral - Peixe assado com legumes - Salada
Composição nutricional (média semanal)		726 kcal / CHO: 91,3 g / PTN: 13 g / LP: 10,8 g		Vit A: 214 mcg Vit C: 31 mg Cálcio: 169,6 mg Fe: 6,7 mg		

FRUTAS DA SEMANA: banana, maçã, abacaxi, laranja.

VERDURAS DA SEMANA: acelga, tomate, abobrinha, beterraba.

***Açúcar, mel, melado e semelhantes não devem ser adicionados.**

Observação: Cardápio sujeito a alterações. As frutas e verduras podem variar de acordo com a época.



CARDÁPIO NOVEMBRO – JARDIM

INTOLERANTE AO GLÚTEN E LACTOSE Não engrossar o FEIJÃO e SOPAS/CALDOS com farinha de trigo

		SEGUNDA-FEIRA 20/11/2023	TERÇA-FEIRA 21/11/2023	QUARTA-FEIRA 22/11/2023	QUINTA-FEIRA 23/11/2023	SEXTA-FEIRA 24/11/2023
4ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h	- Chá natural - Biscoito de polvilho	- Leite sem lactose com cacau - Biscoito sem Glúten	- Leite integral sem lactose - Biscoito de polvilho	- Suco natural - Biscoito sem glúten	- Chá de frutas - Biscoito de polvilho
	ALMOÇO 10:30h	Arroz e feijão - Quibe assado - Salada - Fruta	- Arroz e feijão carioca - Carne bovina em cubos - Cenoura refogada - Salada - Fruta	- Macarrão sem glúten com carne moída ao molho - Legumes sauté - Fruta	- Arroz e Feijão - Carne suína em cubos - Couve refogada - Fruta	Risoto de frango com legumes - Salada - Fruta
	LANCHE DA TARDE 14:00h	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas	Frutas picadas
	JANTAR 16:00h	- Polenta cremosa - Frango (coxa/sobrecoxa) ao molho - Salada	- Arroz integral - Mandioca cozida carne moída com espinafre - Salada	-Sopa de feijão com legumes e macarrão	- Arroz - Feijão - Frango ao molho - Legumes cozidos - Salada	- Arroz e feijão - Carne bovina - Legumes cozidos
Composição nutricional (média semanal)		716,8 kcal / CHO: 92 g / PTN: 13,5 g / LP: 14,6 g		Vit A: 251,2 mcg Vit C: 27,4mg Cálcio: 170,6 mg Fe: 6 mg		

FRUTAS DA SEMANA: banana, maçã, melão, abacaxi.

VERDURAS DA SEMANA: alface, tomate, abobrinha, cenoura.

***Açúcar, mel, melado e semelhantes não devem ser adicionados.**



Observação: Cardápio sujeito a alterações. As frutas e verduras podem variar de acordo com a época.

CARDÁPIO NOVEMBRO – JARDIM

INTOLERANTE AO GLÚTEN E LACTOSE Não engrossar o FEIJÃO e SOPAS/CALDOS com farinha de trigo

		SEGUNDA-FEIRA 27/11/2023	TERÇA-FEIRA 28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023
5ª SEMANA	LANCHE DA MANHÃ 08:00h	- Chá natural - Biscoito sem glúten	- Batida de leite com banana e cacau (leite sem lactose) - Biscoito de polvilho		- Suco de laranja (polpa) e cenoura - Biscoito sem glúten	- Leite integral sem lactose - Biscoito de polvilho
	ALMOÇO O 10:30h	- Arroz e feijão - Carne bovina ao molho - Abobrinha refogada com milho - Fruta	- Arroz e feijão - Picadinho de carne bovina com cenoura e brócolis - Salada - Fruta	FERIADO MUNICIPAL	- Arroz - Feijão - Quibe assado - Legumes - Salada	- Arroz - Feijão carioca - Carne de frango ao molho - Couve-flor e brócolis sauté - Salada
	LANCHE DA TARDE 14:00h	Frutas picadas	Frutas picadas		Frutas picadas	Frutas picadas
	JANTAR 16:00h	- Sopa de feijão com macarrão sem glúten e legumes	- Polenta cremosa - Frango (coxa/sobrecoxa) ao molho - Salada		- Sopa de ervilha partida, batata e legumes.	- Arroz integral e feijão - Peixe assado - Legumes refogados - Salada
Composição nutricional (média semanal)		726 kcal / CHO: 89,4 g / PTN: 12 g / LP: 10,8 g g		Vit A: 214 mcg	Vit C: 36 mg Cálcio: 170,4 mg	Fe: 5,7 mg

FRUTAS DA SEMANA: banana, maçã, melão, melancia.

VERDURAS DA SEMANA: acelga, tomate, cenoura, abobrinha.

***Açúcar, mel, melado e semelhantes não devem ser adicionados.**

Observação: Cardápio sujeito a alterações. As frutas e verduras podem variar de acordo com a época.