



CARDÁPIO Nº. 01 CMEI's 1 a 4 ANOS – MARÇO 2025 /1ª SEMANA

HORÁRIO	SEGUNDA - 03/03	TERÇA - 04/03	QUARTA - 05/03	QUINTA – 06/03	SEXTA – 07/03
DESJEJUM (07:40h às 08:00h)	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	<i>FERIADO DE CARNAVAL</i>	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	Pão caseiro com doce de frutas s/açúcar Chá	Pão caseiro s/açúcar *Leite puro / com *cacao
COLAÇÃO <i>(para período Integral)</i> 09:00	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	<i>FERIADO DE CARNAVAL</i>	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	Fruta disponível	Fruta disponível
ALMOÇO (10:10h às 10:45h)	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	<i>FERIADO DE CARNAVAL</i>	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	Arroz Feijão Ovo mexido Salada verde	Canjiquinha com *Carne suína Torradinha Salada verde
LANCHE TARDE (13:40h às 14:00h)	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	<i>FERIADO DE CARNAVAL</i>	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	*Bolo de Maçã com aveia (Feito sem açúcar)	Falso Pão de queijo (conforme receita) Suco de frutas
JANTAR (15:30h às 16:30h)	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	<i>FERIADO DE CARNAVAL</i>	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	Arroz Feijão Ovo mexido Salada verde	Canjiquinha com *Carne suína Torradinha Salada verde

Esse cardápio foi elaborado conforme a legislação e resolução do FNDE Nº3 de 02/2025.

*Alimentos alérgenos.

Cardápio sujeito a alterações, pois as frutas, legumes e verduras, serão entregues de acordo com a disponibilidade da Agricultura Familiar e /ou fornecedor.

Composição nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Fibras(g)	VIT A (mcg)	VIT C (mg)	Ca (mg)	Fe(mg)	Zn (mg)	Mg (mg)
	RV:700 kcal	55 a 65 VET VR:114,9g	10 a 25 VET VR:21,5g	15 a 30 VET VR:17,5	VR: 13,3	VR:210	VR: 12	VR: 350	VR: 4,9	VR: 2,1	VR: 56
	376,20	95,6	16,9	11,8	12,1	87,2	10,78	243,2	4,7	1,9	37,2

* VET: Valor Energético Total * VR: Valor de Referência


Luzia Sapelli




Bruna Souza Luz



CARDÁPIO N.º 01 CMEI's 1 a 4 ANOS – MARÇO 2025 / 2ª SEMANA

HORÁRIO	SEGUNDA - 10/03	TERÇA - 11/03	QUARTA - 12/03	QUINTA – 13/03	SEXTA – 14/03
DESJEJUM (07:40h às 08:00h)	Pão caseiro s/açúcar *Leite puro ou com Cacau	Pão caseiro s/açúcar Com *Nata Chá	*Ovos cozido	Pão caseiro s/açúcar e *Manteiga Chá	Pão caseiro s/açúcar *Leite puro ou com *Cacau
COLAÇÃO <i>(para período Integral)</i> 09:00	Fruta disponível	Fruta disponível	Fruta disponível	Fruta disponível	Fruta disponível
ALMOÇO (10:10h às 10:45h)	Arroz Feijão Farofa com fígado Salada verde	Sopa de feijão com Batatas e cenoura Salada verde Fruta	Macarronada caseira com frango Salada verde ou cozida	Vaca atolada (mandioca com carne bovina) Fruta	Arroz Lentilha *Carne suína Salada verde Fruta
LANCHE TARDE (13:40h às 14:00h)	*Torta de carne moída	Fruta	Pão caseiro s/açúcar Leite puro ou com *Cacau	Fruta	Torradinha com orégano e tomate
JANTAR (15:30h às 16:30h)	Arroz Feijão Farofa com fígado Salada verde	Sopa de feijão com Batatas e cenoura Salada verde Fruta	Macarronada caseira com frango Salada verde ou cozida	Vaca atolada (mandioca com carne bovina) Fruta	Arroz Lentilha *Carne suína Salada verde Fruta

Esse cardápio foi elaborado conforme a legislação e resolução do FNDE N°3 de 02/2025.

***Alimentos alérgenos.**

Cardápio sujeito a alterações, pois as frutas, legumes e verduras, serão entregues de acordo com a disponibilidade da Agricultura Familiar e /ou fornecedor.

Composição nutricional <i>(média semanal)</i>	Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Fibras(g)	VIT A (mcg)	VIT C (mg)	Ca (mg)	Fe(mg)	Zn (mg)	Mg (mg)
	RV:700 kcal	55 a 65 VET VR:114,9g	10 a 25 VET VR:21,5g	15 a 30 VET VR:17,5	VR: 13,3	VR:210	VR: 12	VR: 350	VR: 4,9	VR: 2,1	VR: 56
	771,1	113,21	19,74	17,4	14,1	217,75	12,98	203,6	6,7	3,6	61,34

* VET: Valor Energético Total* VR: Valor de Referência





CARDÁPIO Nº. 01 CMEI's 1 a 4 ANOS – MARÇO 2025 / 3ª SEMANA

HORÁRIO	SEGUNDA - 17/03	TERÇA - 18/03	QUARTA - 19/03	QUINTA – 20/03	SEXTA – 21/03
DESJEJUM (07:40h às 08:00h)	Pão caseiro s/açúcar c/ doce sem açúcar *Leite com cacau	Pão caseiro s/açúcar com *manteiga Chá	Pão caseiro s/açúcar com *Nata Chá	Massinha de panqueca Chá	Pão sem açúcar c/ doce sem açúcar *Leite com cacau
COLAÇÃO <i>(para período Integral)</i> 09:00	Fruta disponível	Fruta disponível	Fruta disponível	Fruta disponível	Fruta disponível
ALMOÇO (10:10h às 10:45h)	Arroz Feijão *Omelete de forno Salada Verde	Polenta cremosa com frango ao molho Salada verde ou cozida Fruta	Sopa de Lentilha Fruta	Arroz com cenoura Carne bovina ao molho Salada verde Fruta	Arroz Feijão Farofa com carne moída Salada verde
LANCHE TARDE (13:40h às 14:00h)	*Leite batido com Fruta e *aveia	Fruta	Rosquinha de polvilho	Fruta	*Bolo de laranja
JANTAR (15:30h às 16:30h)	Arroz Feijão *Omelete de forno Salada Verde	Polenta cremosa com frango ao molho Salada verde ou cozida Fruta	Sopa de lentilha Fruta	Arroz com cenoura Carne bovina ao molho Salada verde Fruta	Arroz Feijão Farofa com carne moída Salada verde

Esse cardápio foi elaborado conforme a legislação e resolução do FNDE Nº3 de 02/2025.

***Alimentos alérgenos.**

Cardápio sujeito a alterações, pois as frutas, legumes e verduras, serão entregues de acordo com a disponibilidade da Agricultura Familiar e /ou fornecedor.

Composição nutricional (média semanal)	Energia (Kcal) RV:700 kcal	CHO(g) 55 a 65 VET VR:114,9g	PTN(g) 10 a 25 VET VR:21,5g	LIP(g) 15 a 30 VET VR:17,5	Fibras(g) VR: 13,3	VIT A (mcg) VR:210	VIT C (mg) VR: 12	Ca (mg) VR: 350	Fe(mg) VR: 4,9	Zn (mg) VR: 2,1	Mg (mg) VR: 56
	815,61	145,1	33,1	16,9	16,2	98,95	12,89	339,8	6,1	3,4	48,9

* VET: Valor Energético Total * VR: Valor de Referência


Luzia Sapelli 1




Bruna Souza Luz



CARDÁPIO Nº. 01 CMEI's 1 a 4 ANOS – MARÇO 2025 / 4ª SEMANA

HORÁRIO	SEGUNDA - 24/03	TERÇA - 25/03	QUARTA - 26/03	QUINTA – 27/03	SEXTA – 28/03
DESJEJUM (07:40h às 08:00h)	Pão sem açúcar c/ *manteiga *Leite puro	Pão sem açúcar c/ doce sem açúcar Chá	*Ovo cozido *Leite com cacau	Pão sem açúcar c/ *Manteiga Chá	Pão sem açúcar c/ *Nata *Leite com cacau
COLAÇÃO (para período Integral) 09:00	Fruta disponível	Fruta disponível	Fruta disponível	Fruta disponível	Fruta disponível
ALMOÇO (10:10h às 10:45h)	Arroz Feijão Carne moída Salada verde	Sopa de mandioca Fruta	Risoto cremoso Salada verde ou cozida	Canjiquinha *Carne suína Fruta	Arroz Feijão *Omelete Salada verde ou cozida
LANCHE DA TARDE (13:40h às 14:00h)	Pão sem açúcar c/ *Manteiga Chá gelado	Fruta	Falso Pão de queijo (conforme receita) Suco de frutas	Fruta	*Bolo de banana Chá gelado
JANTAR (15:30h às 16:30h)	Arroz Feijão Carne moída Salada verde	Sopa de mandioca Fruta	Risoto cremoso Salada verde ou cozida	Canjiquinha *Carne suína Fruta	Arroz Feijão *Omelete Salada verde ou cozida

Esse cardápio foi elaborado conforme a legislação e resolução do FNDE Nº3 de 02/2025.

*Alimentos alérgenos.

Cardápio sujeito a alterações, pois as frutas, legumes e verduras, serão entregues de acordo com a disponibilidade da Agricultura Familiar e /ou fornecedor.

Composição nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Fibras(g)	VIT A (mcg)	VIT C (mg)	Ca (mg)	Fe(mg)	Zn (mg)	Mg (mg)
	RV:700 kcal	55 a 65 VET VR:114,9g	10 a 25 VET VR:21,5g	15 a 30 VET VR:17,5	VR: 13,3	VR:210	VR: 12	VR: 350	VR: 4,9	VR: 2,1	VR: 56
	795,1	128,21	28,2	14,84	12,9	367,75	21,1	247,96	4,17	2,58	62,1

* VET: Valor Energético Total * VR: Valor de Referência


Luzia Sapelli 1




Bruna Souza Luz



CARDÁPIO Nº. 01 CMEI's 1 a 4 ANOS – MARÇO 2025 / 5ª SEMANA

HORÁRIO	SEGUNDA - 31/03	TERÇA - 01/04	QUARTA - 02/04	QUINTA – 03/04	SEXTA – 04/04
DESJEJUM (07:40h às 08:00h)	Pão sem açúcar c/ *manteiga *Leite puro	Pão sem açúcar c/ doce sem açúcar Chá	*Omelete *Leite com cacau	Pão sem açúcar c/ *requeijão caseiro Chá	Pão sem açúcar c/ *Nata *Leite com cacau
COLAÇÃO (para período <i>Integral</i>) 09:00	Fruta disponível	Fruta disponível	Fruta disponível	Fruta disponível	Fruta disponível
ALMOÇO (10:10h às 10:45h)	Arroz Feijão Farofa com *ovo Salada verde	Macarronada caseira com Carne moída Fruta	Carreteiro cremoso Salada verde ou cozida Fruta	Sopa de Feijão Fruta	Arroz Feijão Carne bovina Salada verde ou cozida
LANCHE DA TARDE (13:40h às 14:00h)	Torradinha com orégano e tomate Chá gelado	Fruta	Fruta	*Torta salgada	Pão sem açúcar c/ doce sem açúcar Chá gelado
JANTAR (15:30h às 16:30h)	Arroz Feijão Farofa com *ovo Salada verde	Macarronada caseira com Carne moída Fruta	Carreteiro cremoso Salada verde ou cozida Fruta	Sopa de Feijão Fruta	Arroz Feijão Carne bovina Salada verde ou cozida

Esse cardápio foi elaborado conforme a legislação e resolução do FNDE Nº3 de 02/2025.

***Alimentos alérgenos.**

Cardápio sujeito a alterações, pois as frutas, legumes e verduras, serão entregues de acordo com a disponibilidade da Agricultura Familiar e /ou fornecedor.

Composição nutricional (média semanal)	Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)	Fibras(g)	VIT A (mcg)	VIT C (mg)	Ca (mg)	Fe(mg)	Zn (mg)	Mg (mg)
	RV:700 kcal	55 a 65 VET	10 a 25 VET	15 a 30 VET	VR: 13,3	VR:210	VR: 12	VR: 350	VR: 4,9	VR: 2,1	VR: 56
	753,34	119,47	31,2	18,9	14,1	217,5	12,78	328,66	4,7	1,8	48

* VET: Valor Energético Total * VR: Valor de Referência


Luzia Sapelli 1




Bruna Souza Luz



SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO E CULTURA

PREFEITURA MUNICIPAL
MEDIANEIRA



Este cardápio segue a legislação do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação - FNDE.
Qualquer dúvida sobre este cardápio consultar a equipe de nutricionistas diretamente ou pelos canais de
comunicação disponíveis: 3264-8650 ramal 4570, pelos

E-mails luziaalves@medianeira.pr.gov.br ou brunaluz@medianeira.pr.gov.br

Luzia Alves Sapelli
Nutricionista
CRN-8 4434

Luzia Alves Sapelli
Nutricionista CRN 4434 8ª. Região
Responsável Técnica Alimentação Escolar

Bruna Souza Luz
Bruna Souza Luz
Nutricionista CRN 5798 8ª Região

