



CARDÁPIO Nº. 01 CMEI's 7 a 11 MESES –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>	*Leite puro	*Leite puro
COLAÇÃO <i>(para período Integral)</i> 09:00	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	<i>FERIADO DE CARNAVAL</i>	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços
ALMOÇO (10:10h às 10:45h)	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	<i>FERIADO DE CARNAVAL</i>	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	Arroz Feijão Ovo mexido Farofa de legumes	Canjiquinha com *Carne suína Salada verde
LANCHE TARDE (13:40h às 14:00h)	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	<i>FERIADO DE CARNAVAL</i>	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços
JANTAR (15:30h às 16:30h)	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	<i>FERIADO DE CARNAVAL</i>	<i>RECESSO ESCOLAR</i>	Arroz Feijão Ovo mexido Farofa de legumes	Canjiquinha com *Carne suína Salada verde

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

****As sopas devem ficar na consistência grossa, não liquidificar e não peneirar.***Apos 9 meses - Ofertar frutas em Pedacos para estimular a mastigação. 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:450 kcal	CHO(g) 55 a 65 VET VR:73g	PTN(g) 10 a 25 VET VR:14g	LIP(g) 15 a 30 VET VR:11,3	Fibras(g) VR: -	VIT A (mcg) VR:350	VIT C (mg) VR: 35	Ca (mg) VR: 189	Fe(mg) VR: 7,7	Zn (mg) VR: 2,1	Mg (mg) VR: 54
	224,20	45,6	9,9	7,8	1,2	87,2	10,78	43,2	3,7	1,1	17,28

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


Luzia Sapelli


Bruna Souza Luz



CARDÁPIO N.º 01 CMEI's 7 a 11 MESES – 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)	*Leite puro	*Leite puro	*Leite puro	*Leite puro	*Leite puro
COLAÇÃO <i>(para período Integral)</i> 09:00	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços
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) Torradinha Fruta	Arroz Lentilha *Carne suína Salada verde Fruta
LANCHE TARDE (13:40h às 14:00h)	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços
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) Torradinha Fruta	Arroz Lentilha *Carne suína Salada verde Fruta

Esse cardápio foi elaborado conforme a legislação e resolução do FNDE N.º3 de 02/2025. *Alimentos alérgenos. **As sopas devem ficar na consistência grossa, não liquidificar e não peneirar. *Apos 9 meses - Ofertar frutas em Pedacos para estimular a mastigação. 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:450 kcal	55 a 65 VET VR:73g	10 a 25 VET VR:14g	15 a 30 VET VR:11,3	VR: -	VR:350	VR: 35	VR: 189	VR: 7,7	VR: 2,1	VR: 54
	431,1	63,21	14,74	11,4	2,1	298,75	29,98	173,6	6,7	1,6	51,34



CARDÁPIO N.º 01 CMEI's 7 a 11 MESES – 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)	*Leite puro	*Leite puro	*Leite puro	*Leite puro	*Leite puro
COLAÇÃO <i>(para período Integral)</i> 09:00	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços
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	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)	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços
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	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 N.º3 de 02/2025. *Alimentos alérgenos. **As sopas devem ficar na consistência grossa, não liquidificar e não peneirar. ***Apos 9 meses - Ofertar frutas em Pedacos para estimular a mastigação. 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:450 kcal	CHO(g) 55 a 65 VET VR:73g	PTN(g) 10 a 25 VET VR:14g	LIP(g) 15 a 30 VET VR:11,3	Fibras(g) VR: -	VIT A (mcg) VR:350	VIT C (mg) VR: 35	Ca (mg) VR: 189	Fe(mg) VR: 7,7	Zn (mg) VR: 2,1	Mg (mg) VR: 54
	395,61	75,1	13,1	12,9	1,2	298,95	29,89	139,8	6,1	2,4	48,9

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



Luzia Sapelli



Bruna Souza Luz



CARDÁPIO Nº. 01 CMEI's 7 a 11 MESES – 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)	*Leite puro	*Leite puro	*Leite puro	*Leite puro	*Leite puro
COLAÇÃO <i>(para período Integral)</i> 09:00	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços
ALMOÇO (10:10h às 10:45h)	Arroz Feijão Carne moída Salada verde	Sopa de mandioca Fruta	Risoto cremoso Salada verde ou cozida Fruta	Canjiquinha *Carne suína Fruta	Arroz Feijão *Omelete Salada verde ou cozida
LANCHE DA TARDE (13:40h às 14:00h)	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços
JANTAR (15:30h às 16:30h)	Arroz Feijão Carne moída Salada verde	Sopa de mandioca Fruta	Risoto cremoso Salada verde ou cozida Fruta	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. **As sopas devem ficar na consistência grossa, não liquidificar e não peneirar. *Apos 9 meses - Ofertar frutas em Pedacos para estimular a mastigação. 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:450 kcal	55 a 65 VET VR:73g	10 a 25 VET VR:14g	15 a 30 VET VR:11,3	VR: -	VR:350	VR: 35	VR: 189	VR: 7,7	VR: 2,1	VR: 54
	465,1	78,21	18,2	14,84	2,9	367,75	41,1	178,96	4,7	2,58	62,1

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


Luzia Sapelli


Bruna Souza Luz



CARDÁPIO Nº. 01 CMEI's 7 a 11 MESES – 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)	*Leite puro	*Leite puro	*Leite puro	*Leite puro	*Leite puro
COLAÇÃO <i>(para período Integral)</i> 09:00	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços
ALMOÇO (10:10h às 10:45h)	Arroz Feijão Farofa com *ovo Salada verde	Macarronada caseira com Carne moída	Carreteiro cremoso Salada verde ou cozida	Sopa de Feijão	Arroz Feijão *Carne suína Salada verde ou cozida
LANCHE DA TARDE (13:40h às 14:00h)	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços	***Fruta raspada ou amassada ou pedaços
JANTAR (15:30h às 16:30h)	Arroz Feijão Farofa com *ovo Salada verde	Macarronada caseira com Carne moída	Carreteiro cremoso Salada verde ou cozida	Sopa de Feijão	Arroz Feijão *Carne suína Salada verde ou cozida

Esse cardápio foi elaborado conforme a legislação e resolução do FNDE Nº3 de 02/2025. *Alimentos alérgenos. **As sopas devem ficar na consistência grossa, não liquidificar e não peneirar. *Apos 9 meses - Ofertar frutas em Pedacos para estimular a mastigação. 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:450 kcal	55 a 65 VET VR:73g	10 a 25 VET VR:14g	15 a 30 VET VR:11,3	VR: -	VR:350	VR: 35	VR: 189	VR: 7,7	VR: 2,1	VR: 54
	453,34	79,47	14,2	12,9	1,1	317,5	32,78	198,66	4,7	1,8	48

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



Luzia Sapelli



Bruna Souza Luz



PREFEITURA MUNICIPAL
MEDIANEIRA

SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO E CULTURA



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-mail: 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