



Prefeitura Municipal de Arapoti
Secretaria Municipal de Educação

Cardápio Setembro
Berçário I

	Segunda-feira – 04/09	Terça-feira – 05/09	Quarta-feira – 06/09	Quinta-feira – 07/09	Sexta-feira – 08/09
Café da Manhã 08:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	FERIADO	FERIADO
Lanche da Manhã 09:00h	Fruta	Fruta	Fruta	FERIADO	FERIADO
Almoço 10:00h/10:30h	Macarrão com carne moída + arroz e feijão Legumes cozidos	Arroz, feijão, peito de frango Legumes cozidos	Arroz, feijão, virado de ovo bem molhado e picadinho Legumes cozidos	FERIADO	FERIADO
Lanche da Tarde I 11:30h para quem vai dormir 12:00h para quem está acordando	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	FERIADO	FERIADO
Lanche da Tarde II 13:00h/13:30h	Fruta	Fruta	Fruta	FERIADO	FERIADO
Jantar 15:00h/15:30h	Sopa de feijão com macarrão e legumes	Sopa de legumes com músculo desfiado	Polenta com frango ao molho (peito)	FERIADO	FERIADO

OBS:

- As mamadeiras não devem ser adoçadas.
- Arroz e feijão devem ser bem cozidos e amassados para serem servidos.
- As carnes devem ser DESFIADAS, ou picadas em pedaços bem pequenos.
- As sopas devem ter os legumes picados bem pequenos para serem amassados, e as carnes devem ser desfiadas. Pode-se bater alguns legumes para que fique um caldo mais grosso, porém deve ter pedaços de legumes.
- Sempre usar no MÍNIMO 3 legumes nas sopas, que devem variar de acordo com a disponibilidade.
- Os horários podem ser adaptados de acordo com a rotina das demais atividades da creche.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL – MÉDIA SEMANAL

ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
583	73,66	32,1	19,5	319,1	32,03	500,16	2,1

Patrícia Zambianco Scharr
Nutricionista
CRN8 9239



Prefeitura Municipal de Arapoti
Secretaria Municipal de Educação

Cardápio Setembro

Berçário I

	Segunda-feira – 11/09	Terça-feira – 12/09	Quarta-feira – 13/09	Quinta-feira – 14/09	Sexta-feira – 15/09
Café da Manhã 08:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Manhã 09:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 10:00h/10:30h	Quirera com pernil + arroz e feijão Legumes cozidos	Arroz, feijão, peito de frango Legumes cozidos	Arroz, feijão, purê de batata, carne moída com legumes Legumes cozidos	Arroz, feijão, bife picadinho Legumes cozidos	Arroz, feijão, músculo com batata e legumes Legumes cozidos
Lanche da Tarde I 11:30h para quem vai dormir 12:00h para quem está acordando	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Tarde II 13:00h/13:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar 15:00h/15:30h	Sopa de feijão com macarrão e legumes	Sopa de legumes com músculo desfiado	Polenta com frango ao molho (peito)	Sopa de macarrão com legumes	Canja (arroz, batata, cenoura, peito de frango)

OBS:

- As mamadeiras não devem ser adoçadas.
- Arroz e feijão devem ser bem cozidos e amassados para serem servidos.
- As carnes devem ser DESFIADAS, ou picadas em pedaços bem pequenos.
- As sopas devem ter os legumes picados bem pequenos para serem amassados, e as carnes devem ser desfiadas. Pode-se bater alguns legumes para que fique um caldo mais grosso, porém deve ter pedaços de legumes.
- Sempre usar no MÍNIMO 3 legumes nas sopas, que devem variar de acordo com a disponibilidade.
- Os horários podem ser adaptados de acordo com a rotina das demais atividades da creche.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL – MÉDIA SEMANAL

ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
631,6	72,76	40,62	21,48	328,06	37,2	497,66	2,7

Patrícia Zambianco Scharr
Nutricionista
CRN8 9239



Prefeitura Municipal de Arapoti
Secretaria Municipal de Educação

Cardápio Setembro

Berçário I

	Segunda-feira – 18/09	Terça-feira – 19/09	Quarta-feira – 20/09	Quinta-feira – 21/09	Sexta-feira – 22/09
Café da Manhã 08:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Manhã 09:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 10:00h/10:30h	Arroz, feijão, carne moída com batata e legumes Legumes cozidos	Arroz, feijão, pernil acebolado Legumes cozidos	Arroz, feijão, purê de batata, peito de frango ao molho com legume Legumes cozidos	Arroz, feijão, fígado de boi Legumes cozidos	Arroz, feijão, peito de frango grelhado Legumes cozidos
Lanche da Tarde I 11:30h para quem vai dormir 12:00h para quem está acordando	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Tarde II 13:00h/13:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar 15:00h/15:30h	Sopa de feijão com macarrão e legumes	Sopa de legumes com músculo desfiado	Polenta com frango ao molho (peito)	Sopa de macarrão com legumes	Canja (arroz, batata, cenoura, peito de frango)

OBS:

- As mamadeiras não devem ser adoçadas.
- Arroz e feijão devem ser bem cozidos e amassados para serem servidos.
- As carnes devem ser DESFIADAS, ou picadas em pedaços bem pequenos.
- As sopas devem ter os legumes picados bem pequenos para serem amassados, e as carnes devem ser desfiadas. Pode-se bater alguns legumes para que fique um caldo mais grosso, porém deve ter pedaços de legumes.
- Sempre usar no MÍNIMO 3 legumes nas sopas, que devem variar de acordo com a disponibilidade.
- Os horários podem ser adaptados de acordo com a rotina das demais atividades da creche.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL – MÉDIA SEMANAL

ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
642	76	39,6	21,6	2622,7	38,64	498,32	3,38

Patrícia Zambianco Scharr
Nutricionista
CRN8 9239



Prefeitura Municipal de Arapoti
Secretaria Municipal de Educação

Cardápio Setembro

Berçário I

	Segunda-feira – 25/09	Terça-feira – 26/09	Quarta-feira – 27/09	Quinta-feira – 28/09	Sexta-feira – 29/09
Café da Manhã 08:00h	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Manhã 09:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 10:00h/10:30h	Macarrão com carne moída + arroz e feijão Legumes cozidos	Arroz, feijão, purê de batata, músculo com batata e legumes Legumes cozidos	Arroz, feijão, virado de ovo Legumes cozidos	Arroz, feijão, peito de frango desfiado Legumes cozidos	Arroz, feijão, bife picadinho Legumes cozidos
Lanche da Tarde I 11:30h para quem vai dormir 12:00h para quem está acordando	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
Lanche da Tarde II 13:00h/13:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar 15:00h/15:30h	Sopa de feijão com macarrão e legumes	Sopa de legumes com músculo desfiado	Polenta com frango ao molho (peito)	Sopa de macarrão com legumes	Canja (arroz, batata, cenoura, peito de frango)

OBS:

- As mamadeiras não devem ser adoçadas.
- Arroz e feijão devem ser bem cozidos e amassados para serem servidos.
- As carnes devem ser DESFIADAS, ou picadas em pedaços bem pequenos.
- As sopas devem ter os legumes picados bem pequenos para serem amassados, e as carnes devem ser desfiadas. Pode-se bater alguns legumes para que fique um caldo mais grosso, porém deve ter pedaços de legumes.
- Sempre usar no MÍNIMO 3 legumes nas sopas, que devem variar de acordo com a disponibilidade.
- Os horários podem ser adaptados de acordo com a rotina das demais atividades da creche.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL – MÉDIA SEMANAL

ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
631,8	73,1	41,26	21,04	371,06	45,82	492,22	2,88

Patrícia Zambianco Scharr
Nutricionista
CRN8 9239



Prefeitura Municipal de Arapoti
Secretaria Municipal de Educação

Patrícia Zambianco Scharr
Nutricionista
CRN8 9239