



**Prefeitura Municipal de Arapoti**  
Secretaria Municipal de Educação

**Cardápio Setembro**  
Berçário II

	<b>Segunda-feira – 04/09</b>	<b>Terça-feira – 05/09</b>	<b>Quarta-feira – 06/09</b>	<b>Quinta-feira – 07/09</b>	<b>Sexta-feira – 08/09</b>
<b>Café da Manhã</b> 08:00h	Papinha de Pão com leite	Papinha de bolacha com leite	Papinha de Pão com leite	FERIADO	FERIADO
<b>Lanche da Manhã</b> 09:00h	Fruta	Fruta	Fruta	FERIADO	FERIADO
<b>Almoço</b> 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
<b>Lanche da Tarde I</b> 11:30h para quem vai dormir 12:00h para quem está acordando	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	FERIADO	FERIADO
<b>Lanche da Tarde II</b> 13:00h/13:30h	Fruta	Fruta	Fruta	FERIADO	FERIADO
<b>Jantar</b> 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:**

- No café da manhã pode ser dada a mamadeira para os que ainda não comem a papinha, porém ir intercalando.
- As mamadeiras/leite não devem ser adoçados.
- Arroz e feijão devem ser bem cozidos e amassados para serem servidos, mudando a consistência conforme o crescimento da criança.
- As carnes devem ser DESFIADAS, ou picadas em pedaços bem pequenos, aumento o tamanho conforme o crescimento da criança.
- 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)
654,33	86,6	33,63	21,1	323,73	32,16	514,8	2,8

**Patrícia Zambianco Scharr**  
Nutricionista  
CRN8 9239



**Prefeitura Municipal de Arapoti**  
Secretaria Municipal de Educação

**Cardápio Setembro**  
**Berçário II**

	<b>Segunda-feira – 11/09</b>	<b>Terça-feira – 12/09</b>	<b>Quarta-feira – 13/09</b>	<b>Quinta-feira – 14/09</b>	<b>Sexta-feira – 15/09</b>
<b>Café da Manhã</b> 08:00h	Papinha de Pão com leite	Papinha de bolacha com leite	Papinha de Pão com leite	Papinha de bolacha com leite	Papinha de Pão com leite
<b>Lanche da Manhã</b> 09:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b> 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
<b>Lanche da Tarde I</b> 11:30h para quem vai dormir 12:00h para quem está acordando	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
<b>Lanche da Tarde II</b> 13:00h/13:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Jantar</b> 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:**

- No café da manhã pode ser dada a mamadeira para os que ainda não comem a papinha, porém ir intercalando.
- As mamadeiras/leite não devem ser adoçados.
- Arroz e feijão devem ser bem cozidos e amassados para serem servidos, mudando a consistência conforme o crescimento da criança.
- As carnes devem ser DESFIADAS, ou picadas em pedaços bem pequenos, aumento o tamanho conforme o crescimento da criança.
- 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**

<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
704,2	85,9	42,16	23,16	333,62	37,32	511,92	3,42

**Patrícia Zambianco Scharr**  
Nutricionista  
CRN8 9239



**Prefeitura Municipal de Arapoti**  
Secretaria Municipal de Educação

**Cardápio Setembro**  
**Berçário II**

	<b>Segunda-feira – 18/09</b>	<b>Terça-feira – 19/09</b>	<b>Quarta-feira – 20/09</b>	<b>Quinta-feira – 21/09</b>	<b>Sexta-feira – 22/09</b>
<b>Café da Manhã</b> 08:00h	Papinha de Pão com leite	Papinha de bolacha com leite	Papinha de Pão com leite	Papinha de bolacha com leite	Papinha de Pão com leite
<b>Lanche da Manhã</b> 09:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b> 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
<b>Lanche da Tarde I</b> 11:30h para quem vai dormir 12:00h para quem está acordando	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
<b>Lanche da Tarde II</b> 13:00h/13:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Jantar</b> 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:**

- No café da manhã pode ser dada a mamadeira para os que ainda não comem a papinha, porém ir intercalando.
- As mamadeiras/leite não devem ser adoçados.
- Arroz e feijão devem ser bem cozidos e amassados para serem servidos, mudando a consistência conforme o crescimento da criança.
- As carnes devem ser DESFIADAS, ou picadas em pedaços bem pequenos, aumento o tamanho conforme o crescimento da criança.
- 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**

<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
714,6	89,14	41,14	23,28	2628,26	38,76	512,58	4,1

**Patrícia Zambianco Scharr**  
Nutricionista  
CRN8 9239



**Prefeitura Municipal de Arapoti**  
Secretaria Municipal de Educação

**Cardápio Setembro**  
**Berçário II**

	<b>Segunda-feira – 25/09</b>	<b>Terça-feira – 26/09</b>	<b>Quarta-feira – 27/09</b>	<b>Quinta-feira – 28/09</b>	<b>Sexta-feira – 29/09</b>
<b>Café da Manhã</b> 08:00h	Papinha de Pão com leite	Papinha de bolacha com leite	Papinha de Pão com leite	Papinha de bolacha com leite	Papinha de Pão com leite
<b>Lanche da Manhã</b> 09:00h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b> 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, filé de frango desfiado Legumes cozidos	Arroz, feijão, bife picadinho Legumes cozidos
<b>Lanche da Tarde I</b> 11:30h para quem vai dormir 12:00h para quem está acordando	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira
<b>Lanche da Tarde II</b> 13:00h/13:30h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Jantar</b> 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:**

- No café da manhã pode ser dada a mamadeira para os que ainda não comem a papinha, porém ir intercalando.
- As mamadeiras/leite não devem ser adoçados.
- Arroz e feijão devem ser bem cozidos e amassados para serem servidos, mudando a consistência conforme o crescimento da criança.
- As carnes devem ser DESFIADAS, ou picadas em pedaços bem pequenos, aumento o tamanho conforme o crescimento da criança.
- 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**

<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
704,4	86,24	42,8	22,72	376,62	45,94	5,6,48	3,6

**Patrícia Zambianco Scharr**  
Nutricionista  
CRN8 9239



**Prefeitura Municipal de Arapoti**  
Secretaria Municipal de Educação

**Patrícia Zambianco Scharr**  
Nutricionista  
CRN8 9239