



Prefeitura Municipal de Arapoti

Secretaria Municipal de Educação

Cardápio Setembro

Creches

	Segunda-feira – 04/09	Terça-feira – 05/09	Quarta-feira – 06/09	Quinta-feira – 07/09	Sexta-feira – 08/09
Café da Manhã	Pão com margarina + Leite	Biscoito de polvilho + Chá	Pão com requeijão + leite com fruta	FERIADO	FERIADO
Almoço	Macarrão com carne moída + arroz e feijão Salada	Arroz, feijão, peito de frango grelhado Salada	Arroz, feijão, virado de ovo Salada	FERIADO	FERIADO
Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	FERIADO	FERIADO
Jantar	Sopa de feijão com macarrão e legumes	Sopa de legumes com músculo desfiado	Polenta com frango ao molho (peito)	FERIADO	FERIADO

OBS: As verduras e legumes não estão especificados no cardápio, porém devem ser servidas em **TODAS** as refeições.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL – MÉDIA SEMANAL

ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
724	99,26	43,36	20,1	413,66	34,26	233,36	5,03

Patrícia Zambianco Scharr
Nutricionista
CRN8 9239



Prefeitura Municipal de Arapoti
Secretaria Municipal de Educação

Cardápio Setembro

Creches

	Segunda-feira – 11/09	Terça-feira – 12/09	Quarta-feira – 13/09	Quinta-feira – 14/09	Sexta-feira – 15/09
Café da Manhã	Pão com margarina + Leite	Biscoito de polvilho + Chá	Pão com requeijão + leite com fruta	Bolo simples + Chá	Biscoito de polvilho + Leite
Almoço	Quirera com pernil + arroz e feijão Salada	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa Salada	Arroz, feijão, purê de batata, carne moída com legumes Salada	Arroz, feijão, bife picadinho Salada	Arroz, feijão, músculo com batata e legumes Salada
Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	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 verduras e legumes não estão especificados no cardápio, porém devem ser servidas em **TODAS** as refeições.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL – MÉDIA SEMANAL

ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
713,4	94,24	47,26	18,9	388,48	38,9	206,26	4,86

Patrícia Zambianco Scharr
Nutricionista
CRN8 9239



Prefeitura Municipal de Arapoti
Secretaria Municipal de Educação

Cardápio Setembro

Creches

	Segunda-feira – 18/09	Terça-feira – 19/09	Quarta-feira – 20/09	Quinta-feira – 21/09	Sexta-feira – 22/09
Café da Manhã	Pão com margarina + Leite	Biscoito de polvilho + Chá	Pão com requeijão + leite com fruta	Bolo simples + Chá	Biscoito de polvilho + Leite
Almoço	Arroz, feijão, carne moída com batata e legumes Salada	Arroz, feijão, pernil acebolado Salada	Arroz, feijão, purê de batata, peito de frango ao molho com legume Salada	Arroz, feijão, fígado de boi Salada	Arroz, feijão, peito de frango grelhado Salada
Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	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 verduras e legumes não estão especificados no cardápio, porém devem ser servidas em **TODAS** as refeições.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL – MÉDIA SEMANAL

ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
720,2	100,06	43,54	18,76	2716,9	42,22	209,06	5,36

Patrícia Zambianco Scharr
Nutricionista
CRN8 9239



Prefeitura Municipal de Arapoti
Secretaria Municipal de Educação

Cardápio Setembro

Creches

	Segunda-feira – 25/09	Terça-feira – 26/09	Quarta-feira – 27/09	Quinta-feira – 28/09	Sexta-feira – 29/09
Café da Manhã	Pão com margarina + Leite	Biscoito de polvilho + Chá	Pão com requeijão + leite com fruta	Bolo simples + Chá	Biscoito de polvilho + Leite
Almoço	Macarrão com carne moída + arroz e feijão Salada	Arroz, feijão, purê de batata, músculo com batata e legumes Salada	Arroz, feijão, virado de ovo Salada	Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa Salada	Arroz, feijão, bife picadinho Salada
Lanche	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	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 verduras e legumes não estão especificados no cardápio, porém devem ser servidas em **TODAS** as refeições.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL – MÉDIA SEMANAL

ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
746,4	101,08	47,94	19,54	495,28	49,18	219,6	5,24

Patrícia Zambianco Scharr
Nutricionista
CRN8 9239



Prefeitura Municipal de Arapoti
Secretaria Municipal de Educação

Patrícia Zambianco Scharr
Nutricionista
CRN8 9239