

Cardápio Merenda Escolar OUTUBRO/2021
Escolas Municipais de 1º a 5º anos

LANCHE DA MANHÃ E/OU TARDE

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
				01/10: Macarrão parafuso ao molho de tomate, frango, couve-flor e alface + banana
04/10: <i>Não haverá aulas presenciais</i>	05/10: Farofa com frango, milho, cenoura, brócolis (misturados) e suco artificial	06/10: Arroz, feijão, posta bovina acebolada, salada de beterraba com repolho + maçã	07/10: Polenta, coxa e sobrecoxa e couve manteiga refogada	08/10: Biscoito doce, chá (gelado ou morno) + mamão
11/10: <i>Recesso</i>	12/10: <i>Feriado</i>	13/10: Arroz, feijão, frango, salada de vagem e beterraba	14/10: Cachorro Quente* (Semana do dia da Criança)	15/10: Quirera com carne moída e tomate + laranja
18/10: Virado de feijão, carne moída e salada de chuchu e cenoura	19/10: Macarrão espaguete, coxa e sobrecoxa com batata, salada de acelga + melão	20/10: Polenta, pernil suíno, salada de pepino e beterraba	21/10: Arroz, feijão, posta bovina, salada de tomate e alface + melancia	22/10: Biscoito salgado, (chá gelado ou morno) e sagu com leite
25/10: Arroz, feijão, carne moída e couve refogada	26/10: Risoto de cabotia*, coxa e sobrecoxa, salada de alface + maçã	27/10: Mandioca, posta bovina, salada de repolho e cenoura	28/10: Virado de feijão, linguiça calabresa, salada de acelga e beterraba, chá (gelado ou morno)	29/10: Quirera com frango e cenoura + laranja

Observação: O cardápio pode sofrer alterações devido à falta de algum item, grau de maturação dos perecíveis e data de validade de modo a evitar desperdício de alimentos.

*O cachorro quente está em dias alternados nas escolas devido a distribuição de pães.

Elaboração: Sílvia Letícia Marcarini – Nutricionista CRN-8 5613 – RT Merenda Escolar Município de Reserva, PR.

Sílvia Letícia Marcarini
Sílvia Letícia Marcarini
Nutricionista
CRN-8 5613



Dias	Médias semanais 20% GET			
	Kcal	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)
01 a 15	347,33	13,24	52,96	11,18
18 a 22	318,71	13,10	48,89	10,65
25 a 29	359,32	14,66	59,50	13,60

Cardápio Merenda Escolar OUTUBRO/2021
Centros Municipais de Educação Infantil
Nível III, IV e V Parcial

LANCHE DA MANHÃ E DA TARDE

Refeição	Sexta-feira 01/10
Lanche da manhã	Macarrão parafuso, carne moída, couve-flor e alface + banana
Lanche da tarde	Cereal matinal com leite e banana picada

Refeição	Terça-feira 05/10	Quarta-feira 06/10	Quinta-feira 07/10	Sexta-feira 08/10
Lanche da manhã	Polenta, coxa e sobrecoxa e couve manteiga refogada	Arroz, feijão, posta acebolada, salada de beterraba com repolho +maçã	Arroz colorido com frango, milho, cenoura e brócolis + mamão	Sopa de macarrão, frango e legumes (cenoura, repolho, chuchu e cabotia)
Lanche da tarde	Polenta, coxa e sobrecoxa e couve manteiga refogada	Bolo de fubá com suco de maracujá	Biscoito maisena com iogurte sabor ameixa	Sopa de macarrão, frango e legumes (cenoura, repolho, chuchu e cabotia)

Refeição	Terça-feira 12/10	Quarta-feira 13/10	Quinta-feira 14/10	Sexta-feira 15/10
Lanche da manhã	<i>Feriado</i>	Arroz, feijão, carne moída com batata, repolho e cenoura	Arroz, feijão, frango, salada de pepino e beterraba	Quirera com carne moída e tomate + laranja
Lanche da tarde	<i>Feriado</i>	Sanduíche de pão francês com carne moída, queijo e cenoura, suco de uva	Mingau de aveia + banana	Quirera com carne moída e tomate + laranja

Observação: O cardápio pode sofrer alterações devido à falta de algum item, grau de maturação dos perecíveis e data de validade de modo a evitar desperdício de alimentos. Nas segundas-feiras não haverá aula presencial.

Alimentos limitados: pão, bolo, biscoito, açúcar, margarina, doce de frutas, suco e embutidos;

Elaboração: Sílvia Letícia Marcarini – Nutricionista CRN-8 5613 – RT Merenda Escolar Município de Reserva, PR.

Sílvia Letícia Marcarini
Sílvia Letícia Marcarini
Nutricionista
CRN-8 5613



Refeição	Terça-feira 19/10	Quarta-feira 20/10	Quinta-feira 21/10	Sexta-feira 22/10
Lanche da manhã	Macarrão espaguete, coxa e sobrecoxa com batata, salada de acelga e cenoura	Polenta, pernil suíno, vagem e beterraba + melão	Arroz, feijão, posta bovina, salada de tomate e repolho + melancia	Sopa de macarrão, frango e legumes (cenoura, repolho, chuchu e cabotia)
Lanche da tarde	Cereal matinal com leite e banana	Bolo de cenoura com chá (morno ou frio) + melão	Mingau de aveia + banana	Sopa de macarrão, frango e legumes (cenoura, repolho, chuchu e cabotia) + melancia

Refeição	Terça-feira 26/10	Quarta-feira 27/10	Quinta-feira 28/10	Sexta-feira 29/10
Lanche da manhã	Risoto de cabotia, coxa e sobrecoxa, couve refogada + maçã	Mandioca, posta bovina, salada de repolho e cenoura	Virado de feijão, linguiça calabresa, salada de acelga e beterraba, chá gelado	Quirera com frango e cenoura + laranja
Lanche da tarde	Biscoito rosquinha com leite + maçã	Cereal matinal com leite e banana	Biscoito salgado com iogurte	Quirera com frango e cenoura + laranja

Observação: O cardápio pode sofrer alterações devido à falta de algum item, grau de maturação dos perecíveis e data de validade de modo a evitar desperdício de alimentos. Nas segundas-feiras não haverá aula presencial.

Alimentos limitados: pão, bolo, biscoito, açúcar, margarina, doce de frutas, suco e embutidos;

Elaboração: Sílvia Letícia Marcarini – Nutricionista CRN-8 5613 – RT Merenda Escolar Município de Reserva, PR.

Sílvia Letícia Marcarini
Sílvia Letícia Marcarini
Nutricionista
CRN-8 5613



Médias semanais 20% GET (manhã)				
Dias	Kcal	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)
01 a 15	260,02	10,04	39,40	9,93
19 a 29	277,71	9,72	43,17	10,34

Médias semanais 20% GET (tarde)				
Dias	Kcal	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)
01 a 15	255,32	8,23	43,11	6,43
19 a 29	256,24	6,89	46,11	5,72

Cardápio Merenda Escolar OUTUBRO/2021
Centros Municipais de Educação Infantil
Nível III Integral

Refeição	Sexta-feira 01/10
Café da manhã 8h45	Biscoito doce com chá
Almoço 11h30	Macarrão parafuso, carne moída, couve-flor e alface + banana
Lanche da tarde 14h30	Cereal matinal com leite e banana picada
Lanche da tarde 16h	Fruta

Refeição	Terça-feira 05/10	Quarta-feira 06/10	Quinta-feira 07/10	Sexta-feira 08/10
Café da manhã 8h45	Biscoito salgado com chá	Cereal matinal com leite	Bisnaguinha com margarina ou doce de frutas e chá	Biscoito rosquinha com leite
Almoço 11h30	Polenta, coxa e sobrecoxa e couve manteiga refogada	Arroz, feijão, posta acebolada, salada de beterraba com repolho +maçã	Arroz colorido com frango, milho, cenoura e brócolis + mamão	Sopa de macarrão, frango e legumes (cenoura, repolho, chuchu e cabotia)
Lanche da tarde 14h30	Pão bisnaguinha com margarina e chá (morno ou frio)	Bolo de fubá com suco de maracujá	Biscoito maisena com iogurte	Sopa de macarrão, frango e legumes (cenoura, repolho, chuchu e cabotia)
Lanche da tarde 16h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Refeição	Terça-feira 12/10	Quarta-feira 13/10	Quinta-feira 14/10	Sexta-feira 15/10
Café da manhã 8h45	<i>Feriado</i>	Cereal matinal com leite	Bisnaguinha com margarina ou doce de frutas e chá	Biscoito rosquinha com leite
Almoço 11h45		Sanduíche de pão bisnaguinha com carne moída, queijo e cenoura, suco de uva	Arroz, feijão, frango, salada de pepino e beterraba	Quirera com carne moída e tomate + laranja
Lanche da tarde 14h30		Sanduíche de pão bisnaguinha com carne moída, queijo e cenoura, suco de uva	Mingau de aveia	Quirera com carne moída e tomate + laranja
Lanche da tarde 16h		Fruta	Fruta	Fruta

Refeição	Terça-feira 19/10	Quarta-feira 20/10	Quinta-feira 21/10	Sexta-feira 22/10
Café da manhã 8h45	Biscoito salgado com chá	Cereal matinal com leite	Bisnaguinha com margarina ou doce de frutas e chá	Biscoito rosquinha com leite
Almoço 11h30	Macarrão espaguete, coxa e sobrecoxa com batata, salada de acelga e cenoura	Polenta, pernil suíno, vagem e beterraba + melão	Arroz, feijão, posta bovina, salada de tomate e repolho + melancia	Sopa de macarrão, frango e legumes (cenoura, repolho, chuchu e cabotia)
Lanche da tarde 14h30	Cereal matinal com leite e banana	Bolo de cenoura com chá (morno ou frio) + melão	Mingau de aveia + banana	Sopa de macarrão, frango e legumes (cenoura, repolho, chuchu e cabotia) + melancia
Lanche da tarde 16h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Refeição	Terça-feira 26/10	Quarta-feira 27/10	Quinta-feira 28/10	Sexta-feira 29/10
Café da manhã 8h45	Biscoito salgado com chá	Cereal matinal com leite	Bisnaguinha com margarina ou doce de frutas e chá	Biscoito rosquinha com leite
Almoço 11h30	Risoto de cabotia, coxa e sobrecoxa, couve refogada + maçã	Mandioca, posta bovina, salada de repolho e cenoura	Virado de feijão, linguiça calabresa, salada de acelga e beterraba, chá gelado	Quirera com frango e cenoura + laranja
Lanche da tarde 14h30	Biscoito rosquinha com leite + maçã	Cereal matinal com leite e banana	Biscoito salgado com iogurte	Quirera com frango e cenoura + laranja
Lanche da tarde 16h	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Observação: O cardápio pode sofrer alterações devido à falta de algum item, grau de maturação dos perecíveis e data de validade de modo a evitar desperdício de alimentos. Nas segundas-feiras não haverá aula presencial.

Alimentos limitados: pão, bolo, biscoito, açúcar, margarina, doce de frutas, suco e linguiça;

Elaboração: Sílvia Letícia Marcarini – Nutricionista CRN-8 5613 – RT Merenda Escolar Município de Reserva, PR.

Sílvia Letícia Marcarini
Sílvia Letícia Marcarini
Nutricionista
CRN-8 5613



Médias semanais 70% GET				
Dias	Kcal	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)
01 a 15	807,32	26,98	137,93	16,19
19 a 29	819,12	26,03	143,83	16,44

Cardápio Merenda Escolar OUTUBRO/2021
Centros Municipais de Educação Infantil
Nível I e II INTEGRAL

Refeição	Sexta-feira 01/10
Café da manhã 8h45	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de banana
Papa principal (almoço) 11h15	Papa de macarrão sem glúten, carne moída, couve-flor e cenoura
Lanche da tarde 14h30	Papa de maçã
Papa principal (jantar) 16h	Papa de arroz, feijão, frango, beterraba e brócolis

Refeição	Terça-feira 05/10	Quarta-feira 06/10	Quinta-feira 07/10	Sexta-feira 08/10
Café da manhã 8h45	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de banana	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de maçã	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de banana	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de maçã
Papa principal (almoço) 11h15	Papa de polenta, frango, couve-flor e cenoura	Papa arroz, feijão, carne moída, beterraba e tomate	Papa de arroz, ervilha, frango, cenoura e brócolis	Papa de macarrão sem glúten, frango desfiado, cabotia e chuchu
Lanche da tarde 14h30	Papa de maçã	Papa de mamão	Papa de mamão	Papa de banana
Papa principal (jantar) 16h	Papa de batatinha, carne moída, tomate e abobrinha	Papa de macarrão sem glúten, carne moída, brócolis e cenoura	Papa de polenta, carne moída, cabotia e tomate	Papa de arroz, feijão, carne moída, beterraba e cenoura

Refeição	Terça-feira 12/10	Quarta-feira 13/10	Quinta-feira 14/10	Sexta-feira 15/10
Café da manhã 8h45	<i>Feriado</i>	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de banana	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de mamão	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de maçã
Papa principal (almoço) 11h15		Papa de batata doce, feijão, frango desfiado e cabotia	Papa de arroz, feijão, frango, beterraba e tomate	Papa de arroz, ervilha, carne moída e cabotia
Lanche da tarde 14h30		Papa de melão	Papa de banana	Papa de mamão
Papa principal (jantar) 16h		Papa de arroz, feijão, carne moída, cenoura e tomate	Papa de batata, carne moída, abobrinha e cabotia	Papa de arroz, feijão, frango, chuchu e tomate

Refeição	Terça-feira 19/10	Quarta-feira 20/10	Quinta-feira 21/10	Sexta-feira 22/10
Café da manhã 8h45	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de banana	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de maçã	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de banana	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de maçã
Papa principal (almoço) 11h15	Papa de batata, frango, cenoura e abobrinha	Papa de polenta, carne moída, vagem e beterraba	Papa de arroz, feijão, carne moída, tomate e cabotia	Papa de macarrão, frango, cabotia e chuchu
Lanche da tarde 14h30	Papa de maçã	Papa de mamão	Papa de mamão	Papa de banana
Papa principal (jantar) 16h	Papa de arroz, feijão, carne moída, beterraba e brócolis	Papa de macarrão, frango, ervilha e cenoura	Papa de batata, frango, abobrinha e cenoura	Papa de arroz, feijão, frango, beterraba e brócolis

Refeição	Terça-feira 26/10	Quarta-feira 27/10	Quinta-feira 28/10	Sexta-feira 29/10
Café da manhã 8h45	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de banana	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de maçã	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de banana	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de maçã
Papa principal (almoço) 11h15	Papa de arroz, frango, cabotia e chuchu	Papa de batata, carne moída, cenoura e tomate	Papa de arroz, feijão, frango, beterraba e chuchu	Papa de arroz, ervilha, frango, cenoura e tomate
Lanche da tarde 14h30	Papa de maçã	Papa de mamão	Papa de mamão	Papa de banana
Papa principal (jantar) 16h	Papa de polenta, carne moída, tomate e abobrinha	Papa de arroz, feijão, frango, e beterraba	Papa de batata, carne moída, ervilha e cenoura	Papa de macarrão, carne moída, cabotia e abobrinha

Observação: O cardápio pode sofrer alterações devido à falta de algum item, grau de maturação dos perecíveis e data de validade de modo a evitar desperdício de alimentos. Nas segundas-feiras não haverá aulas presenciais.

Consistência: bebês de 6 a 7 meses (bem amassados na forma de papa), 8 a 12 meses (levemente cortados e amassados), 12 a 24 meses (levemente cortados), conforme aceitação e desenvolvimento da dentição da criança.

Alimentos proibidos: pão, bolo, farinhas, biscoito, sucos, achocolatado, açúcar e embutidos. Ovo e glúten conforme orientação individual.

Elaboração: Sílvia Letícia Marcarini – Nutricionista CRN-8 5613 – RT Merenda Escolar Município de Reserva, PR.

Sílvia Letícia Marcarini
 Nutricionista
 CRN-8 5613



Médias semanais 70% GET				
Dias	Kcal	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)
01 a 15	842,19	29,24	147,44	15,48
19 a 22	815,95	29,3	142,97	14,56

Cardápio Merenda Escolar OUTUBRO/2021
Centros Municipais de Educação Infantil
Nível I e II Parcial

Refeição	Sexta-feira 01/10
Café da manhã 8h45	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de banana
Papa principal (almoço) 11h15	Papa de macarrão sem glúten, carne moída, couve-flor e cenoura

Refeição	Terça-feira 05/10	Quarta-feira 06/10	Quinta-feira 07/10	Sexta-feira 08/10
Café da manhã 8h45	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de banana	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de maçã	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de banana	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de maçã
Papa principal (almoço) 11h15	Papa de polenta, frango, couve-flor e cenoura	Papa arroz, feijão, carne moída, beterraba e tomate	Papa de arroz, ervilha, frango, cenoura e brócolis	Papa de macarrão sem glúten, frango desfiado, cabotia e chuchu

Refeição	Terça-feira 12/10	Quarta-feira 13/10	Quinta-feira 14/10	Sexta-feira 15/10
Café da manhã 8h45	<i>Feriado</i>	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de banana	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de mamão	Fórmula infantil ou leite materno e/ou papa de maçã
Papa principal (almoço) 11h15		Papa de batata doce, feijão, frango desfiado, abobrinha e cabotia	Papa de arroz, feijão, frango, beterraba e tomate	Papa de arroz, ervilha, carne moída e cabotia

Observação: O cardápio pode sofrer alterações devido à falta de algum item, grau de maturação dos perecíveis e data de validade de modo a evitar desperdício de alimentos. Nas segundas-feiras não haverá aulas presenciais.

Consistência: bebês de 6 a 7 meses (bem amassados na forma de papa), 8 a 12 meses (levemente cortados e amassados), 12 a 24 meses (levemente cortados), conforme aceitação e desenvolvimento da dentição da criança.

Alimentos proibidos: pão, bolo, farinhas, biscoito, sucos, achocolatado, açúcar e embutidos. Ovo e glúten conforme orientação individual.

Elaboração: Sílvia Letícia Marcarini – Nutricionista CRN-8 5613 – RT Merenda Escolar Município de Reserva, PR.



Médias semanais 30% GET				
Dias	Kcal	PTN (g)	CHO (g)	LIP (g)
01 a 15	386,19	15,57	61,70	8,94
19 a 29	380,13	15,81	58,40	9,40