



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br



Cardápio de Março 2022



Nutricionista: Jaqueline de Oliveira
CRN 7434



Morada Escolar de Apucarana



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br



CARDÁPIO CMEI / ACIMA DE 12 MESES 01 A 04 DE MARÇO DE 2022

HORA	SEGUNDA (28)	TERÇA (01)	QUARTA (02)	QUINTA (03)	SEXTA (04)
8:00	RECESSO	CARNAVAL	RECESSO	Chá de Erva Doce* Bolacha	Leite com Cacau* Pão com Requeijão Caseiro
11:00	RECESSO	CARNAVAL	RECESSO	Arroz Branco Feijão Cozido Omelete com Legumes Macarrão ao Sugo Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Strogonoff de Frango Legumes Salteados Salada
14:00	RECESSO	CARNAVAL	RECESSO	Leite com Cacau* Pão com Manteiga	Chá de Camomila* Bolo de Aveia sem Açúcar com Banana
16:00	RECESSO	CARNAVAL	RECESSO	Sopa de Feijão com Carne Moída e Legumes	Risoto de Frango Desfiado com Legumes

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.



Jaqueline de Oliveira

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)

Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lípidos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
01 ano a 03 anos e 11 meses	702,84 kcal	84,0 g	31,7 g	27,8 g	243 mcg	32,5 mg	247 mg	5,15 mg



Morada Escolar de Apucarana



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br



CARDÁPIO CMEI / ACIMA DE 12 MESES 07 A 11 DE MARÇO DE 2022

HORA	SEGUNDA (07)	TERÇA (08)	QUARTA (09)	QUINTA (10)	SEXTA (11)
8:00	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Camomila* Pão com Manteiga	Leite com Cacau* Torta de Legumes Fruta	Chá de Camomila* Pão com Requeijão Caseiro	Vitamina de Frutas* Bolacha
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Ovos Mexidos Farofa com Legumes Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango ao Sugo Polenta Cremosa Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Lombo de Porco Acebolado Legumes Salteados Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Carne de Panela com Legumes Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Macarrão ao Sugo com Sassami Legumes/Salada
14:00	Chá de Erva Doce* Pão com Requeijão Caseiro	Leite com Cacau* Bolacha Fruta	Chá de Erva Doce* Bolo de Aveia sem Açúcar com Banana	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Erva Doce* Pão com Manteiga
16:00	Polenta Cremosa com Frango Desfiado e Legumes	Sopa de Feijão com Carne Desfiada e Legumes	Macarrão com Frango Desfiado e Legumes	Sopa de Legumes com Ovo Mexido	Risoto de Carne Desfiada com Legumes

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.



Jaqueline de Oliveira
NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)								
Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lípidos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
01 ano a 03 anos e 11 meses	680 kcal	77,3 g	31,3 g	28,8 g	215 mcg	36,1 mg	211 mg	4,4 mg



Morada Escolar de Apucarana



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br



CARDÁPIO CMEI / ACIMA DE 12 MESES 14 A 18 DE MARÇO DE 2022

HORA	SEGUNDA (14)	TERÇA (15)	QUARTA (16)	QUINTA (17)	SEXTA (18)
8:00	Chá de Camomila* Bolacha	Leite com Cacau* Pão com Manteiga	Chá de Camomila* Bolacha	Leite com Cacau* Pão com Requeijão Caseiro Fruta	Chá de Camomila* Bolacha
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Ovo Cozido Macarrão ao Sugo Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Carne Moída com Legumes Farofa Colorida Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango Assada Polenta Cremosa Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Bife Acebolado Macarrão Alho e Óleo Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Sassami ao Sugo Legumes Salteados Salada Fruta
14:00	Leite com Cacau* Pão com Requeijão Caseiro	Chá de Erva Doce* Bolo de Aveia sem Açúcar com Banana Fruta	Leite com Cacau* Pão com Manteiga	Chá de Erva Doce* Torta de Legumes	Leite com Cacau* Pão com Manteiga
16:00	Canja de Galinha com Legumes	Sopa de Fubá com Frango Desfiado e Legumes	Risoto de Carne Desfiada com Legumes	Escondidinho de Frango com Legumes	Sopa de Legumes com Carne Moída

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.



Jaqueline de Oliveira

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)								
Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lípidos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
01 ano a 03 anos e 11 meses	702 kcal	95,9 g	30,9 g	32,7 g	221 mcg	21,3 mg	235 mg	4,98 mg



Morada Escolar de Apucarana



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br



CARDÁPIO CMEI / ACIMA DE 12 MESES 21 A 25 DE MARÇO DE 2022

HORA	SEGUNDA (21)	TERÇA (22)	QUARTA (23)	QUINTA (24)	SEXTA (25)
8:00	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Camomila* Pão com Manteiga	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Camomila* Pão com Manteiga Fruta	Vitamina de Frutas* Bolacha
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Ovos Mexidos Farofa com Legumes Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango ao Sugo Legumes Cozidos Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Strogonoff de Carne Batata Salteada Legumes/Salada Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Sassami ao Sugo Polenta Cremosa Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Lombo de Porco Acebolado Legumes Refogados Salada
14:00	Chá de Erva Doce* Pão com Requeijão Caseiro	Leite com Cacau* Bolacha Fruta	Chá de Erva Doce* Pão com Requeijão Caseiro	Leite com Cacau* Torta Salgada	Chá de Camomila* Bolo de Aveia sem Açúcar com Banana
16:00	Risoto de Frango Desfiado com Legumes	Sopa de Feijão com Carne Moída e Legumes	Macarrão com Frango Desfiado e Legumes	Sopa de Legumes com Ovo Mexido	Escondidinho de Carne Moída de Legumes

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.



Jaqueline de Oliveira

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)								
Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lípidos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
01 ano a 03 anos e 11 meses	710 kcal	86,1 g	31,2 g	29,8 g	231 mcg	33,5 mg	238 mg	4,59 mg



Morada Escolar de Apucarana



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br



CARDÁPIO CMEI / ACIMA DE 12 MESES 28 A 31 DE MARÇO DE 2022

HORA	SEGUNDA (28)	TERÇA (29)	QUARTA (30)	QUINTA (31)	SEXTA
8:00	Chá de Camomila* Bolacha	Leite com Cacau* Pão com Requeijão Caseiro	Chá de Erva Doce* Bolacha Fruta	Leite com Cacau* Pão com Manteiga	
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Ovo Cozido Farofa Colorida Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango Assada Polenta Cremosa Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Macarrão a Bolonhesa Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Sassami ao Molho Legumes Cozidos Salada Fruta	
14:00	Leite com Cacau* Pão com Manteiga	Chá de Erva Doce* Bolacha Fruta	Leite com Cacau* Torta de Legumes	Chá de Camomila* Bolacha	
16:00	Polenta Cremosa com Frango Desfiado e Legumes	Sopa de Feijão com Carne Desfiada e Legumes	Risoto de Frango Desfiado com Legumes	Sopa de Fubá com Carne Moída e Legumes	

Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Res. 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.

* De acordo com essa nova resolução todas as preparações não devem ser acrescentadas Açúcar.



Jaqueline de Oliveira

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)

Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lípidos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
01 ano a 03 anos e 11 meses	706 kcal	94,7 g	29,1 g	26,9 g	179 mcg	27,8 mg	232 mg	4,4 mg