



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br



Cardápio de Março 2023

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR





CARDÁPIO CMEI / DE 06 A 12 MESES 01 A 03 DE MARÇO DE 2023

HORA	SEGUNDA (27)	TERÇA (28)	QUARTA (01)	QUINTA (02)	SEXTA (03)
8:00			Chá de Camomila * Bolacha	Leite com Cacau* Pão com Manteiga	Chá de Erva Doce * Bolacha
9:30			Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
11:00			Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Lombo de Porco Acebolado e Desfiado Farofa Colorida Legumes / Salada	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango Desfiado ao Sugo Legumes Salteados Legumes/Salada	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Escondidinho de Batata com Carne Moída Legumes / Salada
14:00			Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas
16:00			Risoto de Frango Desfiado com Legumes	Sopa de Feijão com Carne Desfiada e Legumes	Polenta Cremosa com Frango Desfiado e Legumes

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

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha

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

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)

Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
06 a 12 meses	476 kcal	67 g	19,2 g	14,1 g	250 mcg	35 mg	205 mg	4,2 mg

Jaqueline de Oliveira
NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE OLIVEIRA
CRN 7434





CARDÁPIO CMEI / 06 a 12 MESES 06 A 10 DE MARÇO DE 2023

HORA	SEGUNDA (06)	TERÇA (07)	QUARTA (08)	QUINTA (09)	SEXTA (10)
8:00	Chá de Camomila* Pão com Manteiga	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Erva doce* Pão com Requeijão caseiro	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Camomila * Pão com Manteiga
9:30	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
11:00	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Ovos Mexidos Farofa com Legumes Legumes/Salada	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Cubos Bovino Assado e Desfiado com Legumes Legumes/Salada	Papinha de: Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango Assada e Desfiada Polenta Cremosa Legumes / Salada	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Lombo de Porco Assado e Desfiado Macarrão ao sugo Legumes/Salada	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Sassami Desfiado ao Sugo Legumes Cozidos Legumes/Salada
14:00	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas
16:00	Sopa de fubá com carne moída e Legumes	Sopa de Legumes com Ovo Mexido	Canjiquinha com Carne desfiada e Legumes	Macarrão com Frango Desfiado e Legumes	Sopa de Feijão com Lombo de Porco Desfiado e Legumes

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

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha

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

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)

Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lípidos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
06 a 12 meses	476 kcal	65,4 g	19,9 g	14 g	303 mcg	37mg	212 mg	4,7 mg

Jaqueline de Oliveira

NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE OLIVEIRA
CRN 7434





CARDÁPIO CMEI / 06 a 12 MESES 13 A 17 DE MARÇO DE 2023

HORA	SEGUNDA (13)	TERÇA (14)	QUARTA (15)	QUINTA (16)	SEXTA (17)
8:00	Chá de Camomila * Pão com manteiga	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Erva doce* Pão com manteiga	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Camomila * Pão com Requeijão
9:30	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
11:00	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Omelete Farofa Colorida Legumes/Salada	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Canjiquinha com Lombo de Porco Assado e Desfiado Legumes/Salada	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Sassami ao sugo Batata salteada Legumes / Salada	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Bife de Panela Desfiado Polenta cremosa Legumes/Salada	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango Desfiado Macarrão ao sugo Legumes/Salada
14:00	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas
16:00	Canja de galinha com Legumes	Sopa de Legumes com Ovo Mexido	Sopa de Feijão com Carne Desfiada e Legumes	Risoto de Carne Desfiada 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.

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha

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

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)								
Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
06 a 12 meses	476 kcal	75 g	17,2 g	16,4 g	227 mcg	32 mg	195,6 mg	5,2 mg

Jaqueline de Oliveira
NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE OLIVEIRA
CRN 7434





CARDÁPIO CMEI/ 06 a 12 MESES 20 A 24 DE MARÇO DE 2023

HORA	SEGUNDA (20)	TERÇA (21)	QUARTA (22)	QUINTA (23)	SEXTA (24)
8:00	Chá de Erva doce * Pão com Manteiga	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Erva doce* Pão com Requeijão caseiro	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Camomila * Pão com Manteiga
9:30	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
11:00	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Ovo mexido Macarrão ao sugo Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Carne Moída com Legumes Polenta cremosa Legumes/salada	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Lombo de Porco Assado e Desfiado Legumes refogados Legumes/Salada	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango Desfiado ao Sugo Legumes Salteados Legumes/ Salada	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Cubos Bovino Acebolado e Desfiado com Legumes Legumes/Salada
14:00	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas
16:00	Risoto de Frango Desfiado com Legumes	Sopa de Legumes com Ovo Mexido	Sopa de Feijão com Carne Moída e Legumes	Canjiquinha com Carne de Porco Desfiada e Legumes	Sopa de Legumes com Carne Desfiada

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

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha

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

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)

Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
06 a 12 meses	476 kcal	63,3 g	19,5 g	15,5 g	235 mcg	34,3 mg	194 mg	4,2 mg

Jaqueline de Oliveira
NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE OLIVEIRA
CRN 7434





CARDÁPIO CMEI/ 06 a 12 MESES 27 A 31 DE MARÇO DE 2023

HORA	SEGUNDA (27)	TERÇA (28)	QUARTA (29)	QUINTA (30)	SEXTA (31)
8:00	Chá de Erva doce* Pão com Manteiga	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Erva Doce * Pão com Manteiga	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Camomila * Pão com Requeijão Caseiro
9:30	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)	Mamadeira (Fórmula Infantil)
11:00	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Omelete de forno Macarrão alho e óleo Legumes/Salada	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Sassami ao Sugo Desfiado Legumes Salteados Legumes/Salada	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Canjiquinha com carne moída Legumes/Salada	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango Assada e Desfiada Polenta Cremosa Legumes/Salada	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Tiras Bovinas Aceboladas Desfiada Batata salteada Legumes/Salada
14:00	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas	Papinha de Frutas
16:00	Polenta cremosa com Frango Desfiado e Legumes	Sopa de Legumes com Ovo Mexido	Risoto de Frango Desfiado com Legumes	Sopa de Fubá com Carne Moída e Legumes	Macarrão com Frango Desfiado e Legumes

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

Nesta fase de introdução alimentar, caso haja necessidade, a oferta da mamadeira poderá ser realizada mais vezes no decorrer do dia, podendo chegar até 3x. O sal nessa fase de 06 a 12 meses de idade deve ser evitado, podendo ser usado temperos naturais como alho, cebola, salsinha, cebolinha

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

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)

Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
06 a 12 meses	476 kcal	69 g	18,8 g	14 g	262 mcg	36 mg	203 mg	4,6 mg

Jaqueline de Oliveira
NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434

