



Autarquia Municipal de Educação

www.apucarana.pr.gov.br



Cardápio de Março 2023

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR





CARDÁPIO CMEI / ACIMA DE 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 Fruta	Chá de Erva Doce * Bolacha
11:00			Arroz Branco Feijão Cozido Lombo de Porco Acebolado Farofa Colorida Legumes / Salada/ Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango ao Sugo Legumes Salteados Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Escondidinho de Batata com Carne Moída Legumes / Salada / Fruta
14:00			Chá de Erva Doce* Pão com Requeijão Caseiro	Leite com cacau * Bolacha	Chá de Camomila* Pão com Manteiga
16:00			Risoto de Frango desfiado com Legumes	Sopa de Feijão com Carne Desfiada e Legumes	Polenta Cremosa com Frango 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.



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	711 Kcal	102,8 g	29,6 g	25,6 g	101,4 mcg	12 mg	164 mg	4,6 mg



CARDÁPIO CMEI / ACIMA DE 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 Fruta	Chá de Erva doce* Pão com Requeijão caseiro	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Camomila * Pão com Manteiga
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Ovos Mexidos Farofa com Legumes Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Cubos Bovino Assado com Legumes Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango ao sugo Polenta Cremosa Legumes / Salada/ Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Lombo de Porco Acebolado Macarrão ao sugo Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Sassami ao Sugo Canjiquinha Legumes/Salada/ Fruta
14:00	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Camomila* Pão com Requeijão caseiro	Leite com Cacau* Bolacha	Vitamina de frutas Pão com Manteiga Fruta	Leite com Cacau* Torta de legumes
16:00	Sopa de fubá com carne moída e Legumes	Sopa de Legumes com Ovo Mexido	Canjiquinha com Carne bovina e Legumes	Macarrão com Frango Desfiado e Legumes	Sopa de Feijão com Lombo de Porco 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.



Jaqueline de Oliveira
NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)								
Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
01 ano a 03 anos e 11 meses	711 Kcal	82 g	28,8 g	25,3 g	236 mcg	20,1 mg	250,2 mg	4,6 mg



CARDÁPIO CMEI / ACIMA DE 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
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Omelete com Legumes Farofa Colorida Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Canjiquinha com Lombo de Porco Legumes/Salada/ Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Strogonoff de frango Batata salteada Legumes / Salada/ Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Bife de Panela Acebolado Polenta Cremosa Legumes/Salada/Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango ao Sugo com Macarrão Legumes/Salada
14:00	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Camomila * Pão com manteiga	Leite com Cacau* Bolo caseiro de Aveia*	Chá de Erva doce* Pão com Requeijão	Leite com Cacau* Bolacha
16:00	Canja de galinha com Legumes	Sopa de Legumes com Ovo Mexido	Sopa de Feijão com Carne Desfiada e Legumes	Risoto de Carne com Legumes	Sopa de Legumes com Carne Desfiada Fruta

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.



Jaqueline de Oliveira
NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)								
Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
01 ano a 03 anos e 11 meses	711 Kcal	78 g	24,2 g	27,9 g	230,4 mcg	13,3 mg	217,2 mg	4,2 mg



CARDÁPIO CMEI/ ACIMA DE 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
11:00	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Ovos mexidos Macarrão ao sugo Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Carne Moída com Legumes Polenta cremosa Legumes/salada/ Fruta	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Lombo de Porco Acebolado Canjiquinha Legumes/Salada	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango ao Sugo Legumes Salteados Legumes/ Salada / Fruta	Papinha: Arroz Branco Feijão Cozido Cubos Bovino com Legumes Legumes/Salada/ Fruta
14:00	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Camomila * Torta de legumes	Leite com Cacau* Pão com Manteiga	Vitamina de frutas Pão com Requeijão caseiro	Chá de Camomila * Bolacha
16:00	Risoto de Frango Desfiado com Legumes	Sopa de Legumes com Ovo Mexido	Sopa de Feijão com Carne Moída e Legumes Fruta	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.



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	711 Kcal	84,8 g	27,5 g	26,4 g	251 mcg	21 mg	212,6 mg	5,2 mg



CARDÁPIO CMEI/ ACIMA DE 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
11:00	Arroz Branco Feijão Cozido Omelete de forno Macarrão alho e óleo Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Sassami ao Sugo Legumes Salteados Legumes/Salada	Arroz Branco Feijão Cozido Canjiquinha com Carne moída Legumes/salada/ Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Coxa de Frango Assada Polenta Cremosa Legumes/Salada/ Fruta	Arroz Branco Feijão Cozido Strogonoff de carne Batata Salteada Legumes/Salada/Fruta
14:00	Leite com Cacau* Bolacha	Chá de Camomila * Pão com Manteiga Fruta	Leite com Cacau* Bolo caseiro de Aveia*	Chá de Camomila * Pão com Requeijão Caseiro	Leite com Cacau* Pão com Manteiga
16:00	Polenta Cremosa com Frango Desfiado e Legumes	Sopa de Legumes com Ovo Mexido	Risoto de Frango com Legumes	Sopa de Fubá com Carne Moída e Legumes	Macarrão com Frango 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.



Jaqueline de Oliveira
NUTRICIONISTA:
JAQUELINE DE
OLIVEIRA
CRN 7434

Composição Nutricional do Cardápio (média da semana)								
Faixa Etária	Energia ou VET (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
01 ano a 03 anos e 11 meses	711 Kcal	89,6 g	28,7 g	24,3 g	208 mcg	17,5 mg	218,5 mg	4,7 mg