Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

CARDÁPIO CMEI ALERGIA A OVOS 2026

	MENORES DE 6 MESES				
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA**
TODAS AS REFEIÇÕES	**MAMADEIRA** FÓRMULA INFANTIL DE PARTIDA DE 0 A 6 MESES OU LEITE MATERNO PARA VOLUME DE FÓRMULA : SEGUIR ORIENTAÇÕES DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	**MAMADEIRA** FÓRMULA INFANTIL DE PARTIDA DE 0 A 6 MESES OU LEITE MATERNO PARA VOLUME DE FÓRMULA : SEGUIR ORIENTAÇÕES DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	**MAMADEIRA** FÓRMULA INFANTIL DE PARTIDA DE 0 A 6 MESES OU LEITE MATERNO PARA VOLUME DE FÓRMULA : SEGUIR ORIENTAÇÕES DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	**MAMADEIRA** FÓRMULA INFANTIL DE PARTIDA DE 0 A 6 MESES OU LEITE MATERNO PARA VOLUME DE FÓRMULA : SEGUIR ORIENTAÇÕES DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	**MAMADEIRA** FÓRMULA INFANTIL DE PARTIDA DE 0 A 6 MESES OU LEITE MATERNO PARA VOLUME DE FÓRMULA : SEGUIR ORIENTAÇÕES DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA

KELLY PERSCEL
NUTRICIONISTA CRN 8/4906

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

SEMANA 1	CARDÁPIO ALERGIA A OVOS			6 – 12 MESES	
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA**
CAFÉ DA MANHÃ (07:45 HS)	MAMÃO **6 – 8 MESES**: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS	CARNE MOÍDA REFOGADA MELÃO **6 – 8 MESES**: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS	BANANA MAÇÃ **6 – 8 MESES:** PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS	PAPINHA DE AVEIA COM FORMULA LÁCTEA INFANTIL 2 +BANANA MAÇÃ **6 – 8 MESES**: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS	CARNE MOÍDA REFOGADA MAMÃO **6 – 8 MESES**: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS
LANCHE DA MANHÃ (09:15 HS)	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA
ALMOÇO (10:45 HS)	- CALDINHO FEIJÃO - MACARRÃO CABELO ANJO - MOLHO CARNE MOÍDA -SALADA CENOURA E COUVE FLOR COZIDA	- ARROZ BRANCO (PAPA) - CALDINHO FEIJÃO - PURÊ DE BATATA - PEITO DE FRAGO EM MOLHO -COUVE MANTEIGA REFOGADA	- CALDINHO FEIJÃO - CARNE BOVINA DESFIADA COM MANDIOCA - SALADA CENOURA E BETERRABA COZIDA	- CALDINHO FEIJÃO - POLENTA CREMOSA - MOLHO CARNE MOÍDA - ACELGA REGOGADO	- CALDINHO FEIJÃO - RISOTO COM (FRANGO/ TOMATE E CENOURA/ BATATA). -SALADA BETERRABA COZIDA
LANCHE (12:30 HS)	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2
LANCHE (14:00 HS)	BANANA MAÇÃ AMASSADA	PAPINHA DE MANGA COM CENOURA	LARANJA LIMA + BANANA MAÇÃ	MAMÃO AMASSADOS	ABACATE AMASSADO + BANANA
JANTAR (15:45 HS)	- POLENTA CREMOSA - MOLHO DE FRANGO - SALADA CENOURA E COUVE FLOR COZIDA	- SOPA DE FEIJÃO (CARNE BOVINA/ MACARRÃO (CENOURA / BATATA/ ABOBRINHA)	QUIRERINHA COM CARNE DE FRANGO -SALDADA CENOURA E BETERRABA	SOPA DE LENTILHA (FRANGO/ BATATA SALSA/ CENOURA/ ARROZ)	SOPA DE CARNE BOVINA (CENOURA, MANDIOCA, COUVE, MACARRÃO)
	CHO:65,97 g **PTN**:17,03g **LIP**:12,76g **CA:** 275,74 mg **FE**: 5,53 mg **VIT A:** 452,53 mcg **VIT C:** 80,80 mg **KCAL: 497**	**CHO**: 65,79 g **PTN**: 15,33 g **LIP**: 13 g **CA:** 290,58 mg **FE**: 5,44 mg **VIT A:** 514,76 mcg **VIT C:** 83,04 mg **KCAL: 491,87**	**CHO**: 66,97 g **PTN**: 12,67 g **LIP**: 12,85 g **CA:** 274,94 mg **FE**: 5,33 mg **VIT A:** 468,34 mcg **VIT C:** 63,13 mg **KCAL: 466,91**	**CHO**: 66,94 g **PTN**: 16,16 g **LIP**: 13,03 g **CA:** 305 mg **FE**: 6,49 mg **VIT A:** 469,87 mcg **VIT C:** 84,42 mg **KCAL: 507,13**	**CHO**: 65,92 g **PTN**: 14,57 g **LIP**: 12,99 g **CA:** 286,10 mg **FE**: 5,22 mg **VIT A:** 480,45 mcg **VIT C:** 83,23 mg **KCAL: 492,88**

KELLY PERSCEL
NUTRICIONISTA CRN 8/4906

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

SEMANA 2	CARDÁPIO ALERGIA A OVOS			6 – 12 MESES	
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA**
CAFÉ DA MANHÃ (07:45 HS)	MAMÃO **6 – 8 MESES**: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS	CARNE MOÍDA REFOGADA MELÃO **6 – 8 MESES**: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS	BANANA MAÇÃ **6 – 8 MESES:** PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS	PAPINHA DE AVEIA COM FORMULA LÁCTEA INFANTIL 2 +BANANA MAÇÃ **6 – 8 MESES**: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS	CARNE MOÍDA REFOGADA MAMÃO **6 – 8 MESES**: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS
LANCHE DA MANHÃ (09:15 HS)	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA
ALMOÇO (10:45 HS)	- ARROZ BRANCO (PAPA) - CALDINHO FEIJÃO - BATATA REFOGADA - PEITO DE FRAGO DESFIADO EM MOLHO -SALADA DE TOMATE E BETERRABA COZIDA	- ARROZ BRANCO (PAPA) - CALDINHO FEIJÃO - PURÊ CABOTIÁ -MOLHO CARNE MOÍDA - REPOLHO REFOGADO	- CALDINHO FEIJÃO - PURÊ DE MANDIOCA - PEITO DE FRANGO DESFIADO EM MOLHO - SALADA DE CENOURA COZIDA	- CALDINHO FEIJÃO - BATATA DOCE ASSADA - MOLHO CARNE BOVINA DESFIADA SALADA DE BETERRABA E CHUCHU COZIDO	ARROZ BRANCO (PAPA) - CALDINHO FEIJÃO -PURÊ BATATA SALSA - FRANGO ASSADO DESFIADO - SALADA DE BROCOLIS NO VAPOR - SALADA DE BETERRABA COZIDA
LANCHE (12:30 HS)	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2
LANCHE (14:00 HS)	BANANA MAÇÃ AMASSADA	MAÇÃ COZIDA	MELÃO AMASSADO	MAMÃO	IOGURTE NATURAL COM MORANGO E BANANA
JANTAR (15:45 HS)	SOPA DE FRANGO (BATATA DOCE /CENORA/ ARROZ)	MACARRÃO CABELO ANJO MOLHO DE PEITO DE FRANGO SALADA BROCOLIS COZIDO	SOPA DE FEIJÃO (FRANGO/ MACARRÃO CENOURA, CHUCHU, BATATA)	POLENTA CREMOSA MOLHO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA/ BATATA)	SOPA CREMOSA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA/ CENOURA/ ESPINAFRE
	CHO: 66,14g **PTN**: 16,05 g **LIP**: 13,00 g **CA:** 276,30 mg **FE**: 5,06 mg **VIT A:** 932,65 mcg **VIT C:** 83,12 mg **KCAL:** 497,13	**CHO**: 66,21g **PTN**: 16,28 g **LIP**: 13,40 g **CA:** 293,92 mg **FE**: 5,57 mg **VIT A:** 549,44 mcg **VIT C:** 61,37 mg **KCAL:** 502,71	**CHO**: 67,43 g **PTN**: 14,52 g **LIP**: 12,67 g **CA:** 279,76 mg **FE**: 5,27 mg **VIT A:** 496,93 mcg **VIT C:** 63,03 mg **KCAL:** 459,15	**CHO**: 66,10g **PTN**: 16,70 g **LIP**: 13,70 g **CA:** 305,34mg **FE**: 6,45 mg **VIT A:** 1148,60 mcg **VIT C:** 85,96 mg **KCAL:** 512,79	**CHO**: 67,38g **PTN**: 15,71 g **LIP**: 13,34 g **CA:** 376,47 mg **FE**: 5,34 mg **VIT A:** 454,12 mcg **VIT C:** 97 mg **KCAL:** 511,32

KELLY PERSCEL
NUTRICIONISTA CRN 8/4906

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

SEMANA 3	CARDÁPIO ALERGIA A OVOS			6 – 12 MESES	
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA**
CAFÉ DA MANHÃ (07:45 HS)	MAMÃO **6 – 8 MESES**: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS	CARNE MOÍDA REFOGADA MELÃO **6 – 8 MESES**: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS	BANANA MAÇÃ **6 – 8 MESES:** PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS	PAPINHA DE AVEIA COM FORMULA LÁCTEA INFANTIL 2 +BANANA MAÇÃ **6 – 8 MESES**: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS	CARNE MOÍDA REFOGADA MAMÃO **6 – 8 MESES**: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS
LANCHE DA MANHÃ (09:15 HS)	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA
ALMOÇO (10:45 HS)	- CALDINHO FEIJÃO -MACARRÃO CABELO DE ANJO -MOLHO CARNE MOÍDA - COUVE FLOR NO VAPOR - SALADA DE CENOURA COZIDA	- ARROZ BRANCO (PAPA) - CALDINHO FEIJÃO -CREME DE ABOBÓRA COM FRANGO - ACELGA REFOGADA - SALADA DE BETERRABA COZIDA	- CALDINHO FEIJÃO -PURÊ DE MANDIOCA -MOLHO CARNE BOVINA DESFIADA - COUVE MANTEIGA REFOGADA - SALADA DE CENOURA COZIDA	- CALDINHO FEIJÃO - POLENTA CREMOSA - FRANGO EM MOLHO - ABOBRINHA REFOGADA	- ARROZ BRANCO (PAPA) - CALDINHO FEIJÃO PURÊ DE BATATA -CARNE PANELA COM LEGUMES (CENOURA/ COUVE FLOR) - REPOLHO REFOGADO
LANCHE (12:30 HS)	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2
LANCHE (14:00 HS)	LARANJA LIMA + MELÃO	PAPINHA DE MANGA COM CENOURA	MELÃO	ABACATE AMASSADO + BANANA	BANANA MAÇÃ AMASSADA
JANTAR (15:45 HS)	- RISOTO COM (FRANGO/ TOMATE E CENOURA).	- SOPA DE LENTILHA (CARNE BOVINA/ MACARRÃO (CENOURA / ABOBRINHA)	QUIRERINHA COM CARNE DE FRANGO (TOMATE E CENOURA)	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA ARROZ / MORANGA/ BATATA	SOPA CREMOSA DE MANDIOCA COM FRANGO/ CENOURA/ COUVE
	CHO:66,52 g **PTN**: 15,90 g **LIP**: 15,77 g **CA:** 290,15 mg **FE**: 5,64 mg **VIT A:** 538,66 mcg **VIT C:** 92,55 mg **KCAL: 523,61**	**CHO**: 66,92 g **PTN**: 15,70 g **LIP**: 14,64 g **CA:** 289,07 mg **FE**: 5,95 mg **VIT A:** 719,57 mcg **VIT C:** 66,25 mg **KCAL: 516,22**	**CHO**: 66,53 g **PTN**: 14,25 g **LIP**: 14,01 g **CA:** 281,15 mg **FE**: 5,55 mg **VIT A:** 595,17 mcg **VIT C:** 65,63 mg **KCAL: 496,93**	**CHO**: 67,19 g **PTN**: 15,33 g **LIP**: 13,88 g **CA:** 298,27 mg **FE**: 6,15 mg **VIT A:** 370,48 mcg **VIT C:** 64,26 mg **KCAL: 522,81**	**CHO**: 66,27 g **PTN**: 15,74 g **LIP**: 13,02 g **CA:** 298,04 mg **FE**: 5,60 mg **VIT A:** 541,92 mcg **VIT C:** 97,55 mg **KCAL: 503,93**

KELLY PERSCEL
NUTRICIONISTA CRN 8/4906

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

SEMANA 4	CARDÁPIO ALERGIA A OVOS			6 – 12 MESES	
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA**
CAFÉ DA MANHÃ (07:45 HS)	MAMÃO **6 – 8 MESES**: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS	CARNE MOÍDA REFOGADA MELÃO **6 – 8 MESES**: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS	BANANA MAÇÃ **6 – 8 MESES:** PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS	PAPINHA DE AVEIA COM FORMULA LÁCTEA INFANTIL 2 +BANANA MAÇÃ **6 – 8 MESES**: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS	CARNE MOÍDA REFOGADA MAMÃO **6 – 8 MESES**: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA **9 MESES:** FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA , OU PEDAÇOS PEQUENOS
LANCHE DA MANHÃ (09:15 HS)	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2 MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA
ALMOÇO (10:45 HS)	- ARROZ BRANCO (PAPA) - CALDINHO FEIJÃO - PURÊ DE CENOURA - CARNE MOÍDA REFOGADA - SALADA DE BETERRABA COZIDO E TOMATE	- ARROZ BRANCO -CALDINHO FEIJÃO - CARNE DE PANELA COM LEGUMES (REPOLHO/ CENOURA/ MANDIOCA) - ESPINAFRE REFOGADO	- ARROZ BRANCO (PAPA) - CALDINHO FEIJÃO - -ESTROGONOFF DE FRANGO - ACELGA REFOGADA - SALADA CENOURA COZIDA	- CALDINHO FEIJÃO - CARNE BOVINA DESFIADA PURÊ DE BATATA SALSA- - SALADA DE CHUCHU COZIDO	- ARROZ BRANCO (PAPA) - CALDINHO FEIJÃO - BATATA DOCE ASSADA COM ERVAS - FRANGO REFOGADO COM LEGUMES (TOMATE/ CENOURA/REPOLHO) -BROCOLIS NO VAPOR
LANCHE (12:30 HS)	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA LÁCTEA INFANTIL 2
LANCHE (14:00 HS)	BANANA MAÇA AMASSADA	PAPAINHA DE MAÇÃ COZIDA	INHAMINHO (INHAME/ MORANGO/ BANANA) SEM AÇÚCAR	LARANJA LIMA	IOGURTE NATURAL COM BANANA
JANTAR (15:45 HS)	- SOPA CREMOSA DE CABOTIÁ (FRANGO /MACARRÃO/ BATATA/ ESPINAFRE)	- POLENTA CREMOSA -MOLHO DE CARBE MOÍDA -BROCOLIS NO VAPOR	- SOPA CARNE MOÍDA (FUBÁ/ CENOURA E BATATA)	- MACARRÃO CABELO DE ANJO - MOLHO PEITO DE FRANGO DESFIADO - ESPINAFRE REFOGADO - CENOURA COZIDA	- SOPADE FEIJÃO COM CARNE BOVINA (BATATA SALSA/ CENOURA/ ARROZ)
	CHO: 66,98 g **PTN**: 17,48 g **LIP**: 13,07 g **CA:** 298,87 mg **FE**: 5,75 mg **VIT A:** 872,84 mcg **VIT C:** 87,24 mg **KCAL: 508,02**	**CHO**: 66,72 g **PTN**: 16,38 g **LIP**: 13,15 g **CA:** 288,78 mg **FE**: 5,89 mg **VIT A:** 465,65 mcg **VIT C:** 58,61 mg **KCAL: 508,99**	**CHO**: 67,61 g **PTN**: 15,61 g **LIP**: 12,86 g **CA:** 282,29 mg **FE**: 5,44 mg **VIT A:** 468,70 mcg **VIT C:** 66,83 mg **KCAL: 504,61**	**CHO**: 67,45 g **PTN**: 16,45 g **LIP**: 13,25 g **CA:** 320,52 mg **FE**: 5,98 mg **VIT A:** 422,07 mcg **VIT C:** 73,18 mg **KCAL: 524,61**	**CHO**: 66,38 g **PTN**:17,08 g **LIP**: 13,48 g **CA:** 377,49 mg **FE**: 5,60 mg **VIT A:** 1061,47 mcg **VIT C:** 80,66 mg **KCAL: 516,02**

KELLY PERSCEL
NUTRICIONISTA CRN 8/4906

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

SEMANA 1	CARDÁPIO ALERGIA A OVOS			1 À 4 ANOS	
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA**
CAFÉ DA MANHÃ (08:00 HS)	- LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO CASEIRINHO -CARNE MOÍDA REFOGADA	-CHÁ DE ERVAS COM LEITE (SEM AÇUCAR) -TAPIOCA(QUEIJO/ TOMATE PICADO/ ORÉGANO	-LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO INTEGRAL -NATA	-LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) PANQUECA DE AVEIA (SEM OVOS)COM BANANA/ CACAU (SEM AÇÚCAR)	-LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO CASEIRINHO - QUEIJO QUENTE
ALMOÇO (10:45 HS)	- ARROZ BRANCO -FEIJÃO -MACARRÃO -MOLHO DE CARNE MOÍDA -SALADA DE CENOURA E COUVE FLOR -MAÇÃ	- ARROZ BRANCO -FEIJÃO -PEITO DE FRANGO EM MOLHO -PURÊ DE BATATA -COUVE MANTEIGA REFOGADA -MAMÃO	- ARROZ BRANCO -FEIJÃO - CARNE BOVINA DESFIADA - MANDIOCA COZIDA -SALADA DE CENOURA E BETERRABA -MELÃO	-ARROZ BRANCO - FEIJÃO - MOLHO DE CARNE MOÍDA -POLENTA CREMOSA -ACELGA REFOGADA -LARANJA	-FEIJÃO - RISOTO COM (FRANGO/ TOMATE/ CENOURA/ BATATA) -SALADA DE BETERRABA COZIDA -ABACAXI
LANCHE DA TARDE (13:00 HS)	-LEITE PURO -BANANA OU VITAMINA (LEITE COM FRUTA)	- LEITE PURO - MANGA	- LEITE PURO -SALADA DE FRUTAS OU FRUTAS PICADAS SEPARADAMENTE (BANANA/ MAÇÃ/ LARANJA/ MANGA/)	- LEITE PURO - MELÃO	- GELATINA CREMOSA (GELATINA SEM SABOR/ SUCO DE UVA INTEGRAL/ LEITE) - BANANA
JANTAR (15:45 HS)	- FEIJÃO -POLENTA CREMOSA - MOLHO DE FRANGO - SALADA CENOURA E COUVE FLOR COZIDA	- SOPA DE FEIJÃO (CARNE BOVINA/ MACARRÃO (CENOURA / BATATA/ ABOBRINHA)	- FEIJÃO - QUIRERINHA (FRANGO/ TOMATE/ BATATA) -SALDADA ALFACE - SALADA CENOURA E BETERRABA RALADA	-SOPA DE LENTILHA (FRANGO/ BATATA SALSA/ ARROZ/ CENOURA)	SOPA DE CARNE BOVINA (CENOURA/ MANDIOCA/ COUVE/ MACARRÃO)
	CHO: 115,14 g **PTN**: 26,14 g **LIP**: 19,85 g **CA:** 384,75 mg **FE**: 3,77 mg **VIT A:** 444,71 mcg **VIT C:** 35,26 mg **KCAL: 745,43**	**CHO**: 106,97 g **PTN**: 26,93 g **LIP**: 21,86 g **CA:** 473,51 mg **FE**: 2,66 mg **VIT A:** 390,58 mcg **VIT C:** 112,51 mg **KCAL: 734,52**	**CHO**: 113,87 g **PTN**: 25,32 g **LIP**: 22,45 g **CA:** 428,18 mg **FE**: 3,95 mg **VIT A:** 501,58 mcg **VIT C:** 51,92 mg **KCAL: 752,99**	**CHO**: 104,59 g **PTN**: 27,82 g **LIP**: 20,47 g **CA:** 396,63 mg **FE**:4,18 mg **VIT A:** 315,93mcg **VIT C:** 57,98 mg **KCAL: 714,27**	**CHO**: 109,43 g **PTN**: 22,91 g **LIP**: 19,60 g **CA:** 386,83 mg **FE**: 2,44 mg **VIT A: 451,50 mcg** **VIT C:** 54,54 mg **KCAL: 709,05**

KELLY PERSCEL
NUTRICIONISTA CRN 8/4906

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

SEMANA 2	CARDÁPIO ALERGIA A OVOS			1 À 4 ANOS	
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA**
CAFÉ DA MANHÃ (08:00 HS)	- LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO CASEIRINHO -CARNE MOÍDA REFOGADA	-CHÁ DE ERVAS COM LEITE (SEM AÇUCAR) -TAPIOCA(QUEIJO/ TOMATE PICADO/ ORÉGANO	-LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO INTEGRAL -NATA	-LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) PANQUECA DE AVEIA (SEM OVOS)COM BANANA/ CACAU (SEM AÇÚCAR)	-LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO CASEIRINHO - QUEIJO QUENTE
ALMOÇO (10:45 HS)	-ARROZ BRANCO - FEIJÃO CARIOCA -BATATA REFOGADA - PEITO DE FRANGO DESFIADO EM MOLHO - SALADA DE TOMATE E BETERRABA COZIDA -SALADA DE ALFACE -MELANCIA	-ARROZ BRANCO -FEIJÃO - PURÊ DE CABOTIÁ -MOLHO DE CARNE MOÍDA -REPOLHO REFOGADO -LARANJA	-FEIJÃO - MANDIOCA COZIDA - PEITO DE FRANGO DESFIADO EM MOLHO - SALADA DE ALFACE E CENOURA COZIDA -MELÃO	-ARROZ BRANCO -FEIJÃO -BATATA DOCE ASSADA - MOLHO DE CARNE BOVINA -SALADA DE BETERRABA E CHUCHU COZIDO -MELANCIA	-ARROZ BRANCO -FEIJÃO - PURÊ DE BATATA SALSA -FRANGO ASSADO - SALADA DE BROCOLIS COZIDO - SALADA DE BETERRABA COZIDA ABACAXI
LANCHE DA TARDE (13:00 HS)	-LEITE PURO -BANANA OU VITAMINA (LEITE COM FRUTA)	- LEITE PURO -MAÇÃ	- LEITE PURO -SALADA DE FRUTAS OU FRUTAS PICADAS SEPARADAMENTE (BANANA/ MAÇÃ/ LARANJA/ MANGA/)	-LEITE PURO -MAMÃO OU VITAMINA (LEITE COM FRUTA)	-IOGUTE NATURAL COM BANANA E MORANGO (SEM AÇUCAR)
JANTAR (15:45 HS)	SOPA DE FRANGO (BATATA DOCE/ CENORA/ ARROZ/ ESPINAFRE)	MACARRÃO ESPAGUETE MOLHO DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES (BATATA/ CENOURA) SALADA BROCOLIS COZIDO E CHUCHU	SOPA DE FEIJÃO (CARNE BOVINA/ MACARRÃO CENOURA/ CHUCHU/ BATATA)	POLENTA CREMOSA MOLHO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA/ BATATA	SOPA CREMOSA DE MANDIOCA COM (CARNE BOVINA/ CENOURA/ MACARRÃO/ ESPINAFRE)
	CHO:107,99 g **PTN**: 25,82g **LIP**: 20,19g **CA:** 402,90 mg **FE**: 3,54 mg **VIT A:** 1283,30 mcg **VIT C:** 47,60 mg **KCAL: 723,12**	**CHO**: 113,06 g **PTN**: 27,03 g **LIP**: 19,63 g **CA:** 477,24 mg **FE**: 2,66 mg **VIT A:** 559,60 mcg **VIT C:** 70,78 mg **KCAL: 738,72**	**CHO**: 106,90 g **PTN**: 24,86 g **LIP**: 20,06 g **CA:** 423,95 mg **FE**: 3,42 mg **VIT A**: 477,72 mcg **VIT C:** 57,16 mg **KCAL: 717,33**	**CHO**: 108,60 g **PTN**: 27,29g **LIP**: 20,91g **CA:** 410,94 mg **FE**: 3,80mg **VIT A:** 2207,53 mcg **VIT C:** 86,05mg **KCAL: 726,25**	**CHO**: 104,24 g **PTN**: 25,48 g **LIP**: 20,19 g **CA:** 462,12 mg **FE**: 2,43 mg **VIT A:** 351,33 mcg **VIT C:** 63,91 mg **KCAL: 700,65**

KELLY PERSCEL
NUTRICIONISTA CRN 8/4906

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

SEMANA 3	CARDÁPIO ALERGIA A OVOS			1 À 4 ANOS	
	SEGUNDA	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA**
CAFÉ DA MANHÃ (08:00 HS)	- LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO CASEIRINHO -CARNE MOÍDA REFOGADA	-CHÁ DE ERVAS COM LEITE (SEM AÇUCAR) -TAPIOCA(QUEIJO/ TOMATE PICADO/ ORÉGANO	-LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO INTEGRAL -NATA	-LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) PANQUECA DE AVEIA (SEM OVOS)COM BANANA/ CACAU (SEM AÇÚCAR)	-LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO CASEIRINHO - QUEIJO QUENTE
ALMOÇO (10:45 HS)	- FEIJÃO/ ARROZ -MACARRÃO -MOLHO CARNE MOÍDA - COUVE FLOR NO VAPOR - SALADA DE CENOURA COZIDA -LARANJA	- ARROZ BRANCO - FEIJÃO -CREME DE ABOBÓRA COM FRANGO - ACELGA REFOGADA - SALDA DE BETERRABA COZIDA -SALADA DE ALFACE -MANGA	-ARROZ - FEIJÃO -MANDIOCA COZIDA -MOLHO CARNE BOVINA DESFIADA - COUVE MANTEIGA REFOGADA - SALADA DE CENOURA COZIDA -MELÃO	- FEIJÃO / ARROZ - POLENTA CREMOSA - FRANGO EM MOLHO - ABOBRINHA REFOGADA COM CENOURA -LARANJA	- ARROZ BRANCO - FEIJÃO -PURÊ DE BATATA -CARNE PANELA COM LEGUMES (CENOURA/ COUVE FLOR) - REPOLHO REFOGADO -MAÇÃ
LANCHE DA TARDE (13:00 HS)	-LEITE PURO -MAMÃO OU VITAMINA (LEITE COM FRUTA)	- LEITE PURO - MAÇÃ	- LEITE PURO -SALADA DE FRUTAS OU FRUTAS PICADAS SEPARADAMENTE (BANANA/ MAÇÃ/ LARANJA/ MANGA/)	- LEITE PURO MANGA	- LEITE PURO BOLO DE AVEIA, BANANA, E UVA PASSA (SEM OVOS E AÇÚCAR)
JANTAR (15:45 HS)	-FEIJÃO- -RISOTO COM (FRANGO/ TOMATE E CENOURA). SALADA DE REPOLHO	- SOPA DE LENTILHA (CARNE BOVINA/ MACARRÃO (CENOURA/ ABOBRINHA/ BATATA/ CHUCHU)	- FEIJÃO QUIRERINHA COM CARNE DE FRANGO (TOMATE / CENOURA) SALADA DE ALFACE	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA ARROZ / MORANGA/ BATATA/ CENOURA	SOPA CREMOSA DE MANDIOCA COM FRANGO/ CENOURA/ COUVE
	CHO: 102,28 g **PTN**: 25,62 g **LIP**: 21,99 g **CA:** 408,33 mg **FE**: 3,02 mg **VIT A:** 444,07 mcg **VIT C:** 96,94 mg **KCAL: 721,02**	**CHO**: 112,86 g **PTN**: 27,58 g **LIP**: 20,49 g **CA:** 460,35 mg **FE**: 3,03 mg **VIT A:** 594,97 mcg **VIT C:** 36,30 mg **KCAL: 739,65**	**CHO**: 103,53 g **PTN**: 24,93 g **LIP**: 20,42 **CA:** 432,77 mg **FE**: 3,77 mg **VIT A:** 559,09 mg **VIT C:** 54,73 mg **KCAL: 697,60**	**CHO**: 104,05 g **PTN**: 27,44 g **LIP**:22,66 g **CA:** 404,05 mg **FE**: 3,92 mg **VIT A:** 627,18 mcg **VIT C:** 76,72 mg **KCAL: 728,23**	**CHO**: 104,99 g **PTN**: 26,67 g **LIP**: 26,74 g **CA:** 470,29 mg **FE**: 3,34 mg **VIT A:** 468,43 mcg **VIT C:** 49,66 mg **KCAL: 786,92**

KELLY PERSCEL
NUTRICIONISTA CRN 8/4906

Secretaria de Educação de Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar

SEMANA 4	CARDÁPIO ALERGIA A OVOS			1 À 4 ANOS	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (08:00 HS)	- LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO CASEIRINHO -CARNE MOÍDA REFOGADA	-CHÁ DE ERVAS COM LEITE (SEM AÇUCAR) -TAPIOCA(QUEIJO/ TOMATE PICADO/ ORÉGANO	-LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO INTEGRAL -NATA	-LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) PANQUECA DE AVEIA (SEM OVOS) COM BANANA/ CACAU (SEM AÇÚCAR)	-LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO CASEIRINHO - QUEIJO QUENTE
ALMOÇO (10:45 HS)	- ARROZ BRANCO - FEIJÃO CARIOCA - CENOURA SAUT - CARNE MOÍDA REFOGADA - SALADA DE BETERRABA COZIDA -SALADA DE TOMATE -LARANJA	- ARROZ BRANCO -FEIJÃO - CARNE DE PANELA COM LEGUMES (REPOLHO/CENOURA/ MANDIOCA) -SALADA DE ALFACE -SALADA DE PEPINO -MELANCIA	- ARROZ BRANCO - FEIJÃO - ESTROGONOFF DE FRANGO -BATATA ASSADA COM ERVAS - ACELGA REFOGADA - SALADA DE CENOURA COZIDA MELÃO	- ARROZ BRANCO - FEIJÃO - CARNE BOVINA DESFIADA -PURÊ DE BATATA SALSA - SALADA DE CHUCHU COZIDO LARANJA	- ARROZ BRANCO - FEIJÃO - BATATA DOCE ASSADA COM ERVAS - FRANGO REFOGADO COM LEGUMES (TOMATE/ CENOURA) -BROCOLIS NO VAPOR SALADA DE REPOLHO ABACAXI
LANCHE DA TARDE (13:00 HS)	-LEITE PURO -BANANA OU VITAMINA (LEITE COM FRUTA)	-LEITE PURO - MAÇÃ	- LEITE PURO -SALADA DE FRUTAS OU FRUTAS PICADAS SEPARADAMENTE (BANANA/ MAÇÃ/ LARANJA/ MANGA/)	-LEITE PURO -MAMÃO OU VITAMINA (LEITE COM FRUTA)	-IOGUTE NATURAL COM BANANA E MORANGO (SEM AÇUCAR)
JANTAR (15:45 HS)	- SOPA CREMOSA DE CABOTIÁ (FRANGO / MACARRÃO/ BATATA/ ESPINAFRE)	-POLENTA CREMOSA -MOLHO DE CARBE MOÍDA -BROCOLIS NO VAPOR	- SOPA CARNE MOÍDA (FUBÁ/ CENOURA/BATATA/ MACARRÃO)	- MACARRÃO - MOLHO PEITO DE FRANGO DESFIADO - ESPINAFRE REFOGADO -SALADA DE CENOURA COZIDA	- SOPADE FEIJÃO COM CARNE BOVINA (BATATA SALSA/ CENOURA/ ARROZ)
	CHO: 108,03 g **PTN**: 24,95 g **LIP**: 21,76 g **CA:** 409,77 mg **FE**: 3,62 mg **VIT A:** 585,68 mcg **VIT C:** 68,36 mg **KCAL: 753,37**	**CHO**: 111,56 g **PTN**: 27,75 g **LIP**: 19,97 g **CA:** 464,45 mg **FE**: 3,30 mg **VIT A:** 411,13 mcg **VIT C:** 33,38 mg **KCAL: 727,56**	**CHO**: 106,39 g **PTN**: 25,17 g **LIP**: 20,01 g **CA:** 421,43 mg **FE**: 3,65 mg **VIT A:** 551 mcg **VIT C:** 61,40 mg **KCAL: 711,13**	**CHO**: 105,34 g **PTN**: 26,60 g **LIP**: 21,26 g **CA:** 436,49 mg **FE**: 3,23 mg **VIT A:** 430,36 mcg **VIT C:** 129,46 mg **KCAL: 724,57**	**CHO**: 105,55 g **PTN**: 26,81 g **LIP**: 20,72 g **CA:** 473,14 mg **FE**: 2,97 mg **VIT A:** 1918,20 mcg **VIT C:** 80,77 mg **KCAL: 711,07**

KELLY PERSCEL
NUTRICIONISTA CRN 8/4906

ORIENTAÇÕES TÉCNICAS – CARDÁPIO SEM OVOS

Unidades: CMEI

Este cardápio foi elaborado para atendimento de escolares da Educação Infantil (CMEI), contemplando a exclusão total de ovos e preparações que contenham ovos como ingrediente, conforme necessidade alimentar específica ou diretriz institucional.

1. Exclusão de ovos e derivados

Foram excluídos integralmente do cardápio:

• Ovo in natura (cozido, mexido, omelete)
• Preparações que contenham ovo como ingrediente (bolos, tortas, panquecas, massas frescas, farofas enriquecidas, empanados)
• Produtos industrializados que contenham ovo ou derivados

2. Atenção à leitura de rótulos

Todos os gêneros alimentícios industrializados utilizados deverão apresentar no rótulo a informação:

“ALÉRGICOS: NÃO CONTÉM OVO”

É vedado o uso de produtos com a indicação:
“ALÉRGICOS: CONTÉM OVO” ou “PODE CONTER OVO”.

Conforme RDC nº 727/2022 – ANVISA (Rotulagem de Alimentos).

3. Substituição nutricional do ovo

Considerando que o ovo é fonte de proteína de alto valor biológico, as substituições foram planejadas para manter o adequado aporte proteico da refeição, por meio de:

• Carnes (frango, carne bovina, peixe quando previsto)
• Leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico)
• Preparações enriquecidas com chia ou linhaça (quando aplicável)
• Combinações cereais + leguminosas

O planejamento diário garante equilíbrio nutricional conforme recomendações do PNAE/FNDE.

4. Adequação nutricional

O cardápio foi planejado para:

• Atender às necessidades nutricionais da faixa etária de 1 a 4 anos
• Garantir oferta adequada de proteínas, ferro e energia
• Respeitar hábitos alimentares regionais
• Manter boa aceitação sensorial

5. Prevenção de contaminação cruzada

A equipe de cozinha deverá:

• Evitar preparo simultâneo de alimentos com e sem ovo
• Higienizar utensílios, bancadas e equipamentos antes do preparo
• Utilizar esponja e panos limpos
• Armazenar ingredientes separados
• Identificar corretamente as preparações

6. Substituições autorizadas

Em caso de indisponibilidade de item, as substituições deverão:

• Manter ausência total de ovos
• Preservar valor nutricional equivalente
• Ser autorizadas pela nutricionista responsável

7. Responsabilidade Técnica

O presente cardápio foi elaborado sob responsabilidade de nutricionista habilitado, conforme legislação do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) e normas do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE/FNDE).

Nutricionista Responsável: Kelly Simone Perscel
CRN 8/4906
Data:11 /02/2026

BOLO DE AVEIA BANANA E UVA PASSA (SEM OVOS)

RENDIMENTO: 20 porções

- 5 a 6 bananas médias bem maduras (600g)
- 2 xícaras de aveia em flocos finos ou farinha de aveia (300 g)
- 4 colheres (sopa) de óleo (60 ml)
- ¾ de xícara de água (180 ml)
- 2 colheres (sopa) de chia (20 g) + 6 colheres (sopa) de água (para hidratar a chia)
- ½ xícara de uva-passa picada (80 g)
- 1 colher (sopa) rasa de fermento químico (10 g)
- Canela a gosto (2g)

Modo de preparo

- Misture a chia com as 6 colheres de água e deixe descansar por 10 a 15 minutos até formar um gel.
- Amasse bem as bananas até virar um purê.
- Acrescente o óleo e a ¾ de xícara de água e misture.
- Adicione a chia hidratada e mexa bem.
- Acrescente a aveia aos poucos até formar uma massa homogênea.
- Misture a uva-passa picada.
- Por último, adicione o fermento e misture delicadamente.
- Coloque em forma média untada.
- Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 30 a 35 minutos.