



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

CARDÁPIO CMEI PADRÃO 2025

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



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

SEMANA 1	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	OVOS MEXIDOS 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	OVOS MEXIDOS 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



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

SEMANA 2	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	OVOS MEXIDOS 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	OVOS MEXIDOS 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 FRANGO 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 Quedas do Iguaçu - PR

SEMANA 3	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	OVOS MEXIDOS 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	OVOS MEXIDOS 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



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

SEMANA 4	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	OVOS MEXIDOS 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	OVOS MEXIDOS 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



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

SEMANA 1	1 À 4 ANOS				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (08:00 HS)	- LEITE COM CACAU (SEM AÇÚCAR) -PÃO CASEIRINHO -OVOS MEXIDOS	-CHÁ DE ERVAS COM LEITE (SEM AÇÚCAR) -CREPIOCA (OVOS, FARINHA DE TAPIOCA/ QUEIJO/ TOMATE PICADO/ ORÉGANO	-LEITE COM CACAU (SEM AÇÚCAR) -PÃO INTEGRAL -NATA	-MINGAU DE AVEIA COM BANANA (SEM AÇÚCAR)	-LEITE COM CACAU (SEM AÇÚCAR) -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: 111,18 g PTN: 26,66 g LIP: 19,84 g CA: 387,46 mg FE: 4,22 mg VIT A: 306,76 mcg VIT C: 61,41 mg KCAL: 732,15	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



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

SEMANA 2	1 À 4 ANOS				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (08:00 HS)	- LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO CASEIRINHO -OVOS MEXIDOS	-CHÁ DE ERVAS COM LEITE (SEM AÇUCAR) -CREPIOCA (OVOS, FARINHA DE TAPIOCA/ QUEIJO/ TOMATE PICADO/ ORÉGANO	-LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO INTEGRAL -NATA	-MINGAU DE AVEIA COM BANANA (SEM AÇUCAR)	-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: 115,19 g PTN: 25,31 g LIP: 20,41 g CA: 401,45 mg FE: 3,81 mg VIT A: 2198,04 mcg VIT C: 89,49 mg KCAL: 732,81	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



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

SEMANA 3	1 À 4 ANOS				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (08:00 HS)	- LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO CASEIRINHO -OVOS MEXIDOS	-CHÁ DE ERVAS COM LEITE (SEM AÇUCAR) -CREPIOCA (OVOS, FARINHA DE TAPIOCA/ QUEIJO/ TOMATE PICADO/ ORÉGANO	-LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO INTEGRAL -NATA	-MINGAU DE AVEIA COM BANANA (SEM AÇUCAR)	-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 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: 110,64 g PTN: 25,46 g LIP: 21,16 g CA: 395,41 mg FE: 3,93 mg VIT A: 617,69 mcg VIT C: 80,15 mg KCAL: 734,79	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



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

SEMANA 4	1 À 4 ANOS				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ (08:00 HS)	- LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO CASEIRINHO -OVOS MEXIDOS	-CHÁ DE ERVAS COM LEITE (SEM AÇUCAR) -CREPIOCA (OVOS, FARINHA DE TAPIOCA/ QUEIJO/ TOMATE PICADO/ ORÉGANO	-LEITE COM CACAU (SEM AÇUCAR) -PÃO INTEGRAL -NATA	-MINGAU DE AVEIA COM BANANA (SEM AÇUCAR)	-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: 111,91 g PTN: 24,49 g LIP: 20,67 g CA: 426,59 mg FE: 3,23 mg VIT A: 420,09 mcg VIT C: 132,89 mg KCAL: 729,70	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