



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 ZERO LACTOSE OU LEITE MATERNO PARA VOLUME DE FÓRMULA : SEGUIR ORIENTAÇÕES DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	FÓRMULA INFANTIL ZERO LACTOSE OU LEITE MATERNO PARA VOLUME DE FÓRMULA : SEGUIR ORIENTAÇÕES DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	FÓRMULA INFANTIL ZERO LACTOSE OU LEITE MATERNO PARA VOLUME DE FÓRMULA : SEGUIR ORIENTAÇÕES DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	FÓRMULA INFANTIL ZERO LACTOSE OU LEITE MATERNO PARA VOLUME DE FÓRMULA : SEGUIR ORIENTAÇÕES DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	FÓRMULA INFANTIL ZERO LACTOSE OU LEITE MATERNO 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 ZERO LACTOSE +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 ZERO LACTOSE MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE 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 ZERO LACTOSE	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE
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 ZERO LACTOSE +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 ZERO LACTOSE MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE 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 ZERO LACTOSE	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE
LANCHE (14:00 HS)	BANANA MAÇÃ AMASSADA	MAÇÃ COZIDA	MELÃO AMASSADO	MAMÃO	IOGURTE NATURAL ZERO LACTOSE 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 ZERO LACTOSE +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 ZERO LACTOSE MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE 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 ZERO LACTOSE	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE
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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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 ZERO LACTOSE +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 ZERO LACTOSE MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE 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 ZERO LACTOSE	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE	LEITE MATERNO OU MAMADEIRA FÓRMULA ZERO LACTOSE
LANCHE (14:00 HS)	BANANA MAÇA AMASSADA	PAPAINHA DE MAÇÃ COZIDA	INHAMINHO (INHAME/ MORANGO/ BANANA) SEM AÇÚCAR	LARANJA LIMA	IOGURTE NATURAL ZERO LACTOSE 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 ZERO LACTOSE COM CACAU (SEM AÇÚCAR) - PÃO CASEIRINHO - OVOS MEXIDOS	- CHÁ DE ERVAS COM LEITE ZERO LACTOSE (SEM AÇÚCAR) - CREPIOCA (OVOS, FARINHA DE TAPIOCA/ QUEIJO ZERO LACTOSE/ TOMATE PICADO/ ORÉGANO	- LEITE ZERO LACTOSE COM CACAU (SEM AÇÚCAR) - PÃO INTEGRAL - NATA	- MINGAU DE AVEIA COM LEITE ZERO LACTOSE / BANANA (SEM AÇÚCAR)	- LEITE ZERO LACTOSE COM CACAU (SEM AÇÚCAR) - PÃO CASEIRINHO - QUEIJO ZERO LACTOSE 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 (ZERO LACTOSE) - BANANA OU VITAMINA (LEITE COM FRUTA)	- LEITE PURO (ZERO LACTOSE) - MANGA	- LEITE PURO (ZERO LACTOSE) - SALADA DE FRUTAS OU FRUTAS PICADAS SEPARADAMENTE (BANANA/ MAÇÃ/ LARANJA/ MANGA/)	- LEITE PURO (ZERO LACTOSE) - MELÃO	- GELATINA CREMOSA (GELATINA SEM SABOR/ SUCO DE UVA INTEGRAL/ LEITE ZERO LACTOSE) - 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) - SALLADA 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 ZERO LACTOSE COM CACAU (SEM AÇÚCAR) -PÃO CASEIRINHO -OVOS MEXIDOS	-CHÁ DE ERVAS COM LEITE ZERO LACTOSE (SEM AÇÚCAR) -CREPIOCA (OVOS, FARINHA DE TAPIOCA/ QUEIJO ZERO LACTOSE/ TOMATE PICADO/ ORÉGANO	-LEITE ZERO LACTOSE COM CACAU (SEM AÇÚCAR) -PÃO INTEGRAL -NATA	-MINGAU DE AVEIA COM LEITE ZERO LACTOSE / BANANA (SEM AÇÚCAR)	-LEITE ZERO LACTOSE COM CACAU (SEM AÇÚCAR) -PÃO CASEIRINHO - QUEIJO ZERO LACTOSE 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 (ZERO LACTOSE) -BANANA OU VITAMINA (LEITE COM FRUTA)	- LEITE PURO (ZERO LACTOSE) -MAÇÃ	- LEITE PURO (ZERO LACTOSE) -SALADA DE FRUTAS OU FRUTAS PICADAS SEPARADAMENTE (BANANA/ MAÇÃ/ LARANJA/ MANGA/)	-LEITE PURO (ZERO LACTOSE) -MAMÃO OU VITAMINA (LEITE COM FRUTA)	-IOGUTE NATURAL ZERO LACTOSE COM BANANA E MORANGO (SEM AÇÚCAR)
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 ZERO LACTOSE COM CACAU (SEM AÇÚCAR) -PÃO CASEIRINHO -OVOS MEXIDOS	-CHÁ DE ERVAS COM LEITE ZERO LACTOSE (SEM AÇÚCAR) -CREPIOCA (OVOS, FARINHA DE TAPIOCA/ QUEIJO ZERO LACTOSE/ TOMATE PICADO/ ORÉGANO	-LEITE ZERO LACTOSE COM CACAU (SEM AÇÚCAR) -PÃO INTEGRAL -NATA	-MINGAU DE AVEIA COM LEITE ZERO LACTOSE / BANANA (SEM AÇÚCAR)	-LEITE ZERO LACTOSE COM CACAU (SEM AÇÚCAR) -PÃO CASEIRINHO - QUEIJO ZERO LACTOSE 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 (ZERO LACTOSE) -MAMÃO OU VITAMINA (LEITE COM FRUTA)	- LEITE PURO (ZERO LACTOSE) - MAÇÃ	- LEITE PURO (ZERO LACTOSE) -SALADA DE FRUTAS OU FRUTAS PICADAS SEPARADAMENTE (BANANA/ MAÇÃ/ LARANJA/ MANGA/)	- LEITE PURO (ZERO LACTOSE) MANGA	- LEITE PURO (ZERO LACTOSE) 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 ZERO LACTOSE COM CACAU (SEM AÇÚCAR) - PÃO CASEIRINHO - OVOS MEXIDOS	- CHÁ DE ERVAS COM LEITE ZERO LACTOSE (SEM AÇÚCAR) - CREPIOCA (OVOS, FARINHA DE TAPIOCA/ QUEIJO ZERO LACTOSE/ TOMATE PICADO/ ORÉGANO	- LEITE ZERO LACTOSE COM CACAU (SEM AÇÚCAR) - PÃO INTEGRAL - NATA	- MINGAU DE AVEIA COM LEITE ZERO LACTOSE / BANANA (SEM AÇÚCAR)	- LEITE ZERO LACTOSE COM CACAU (SEM AÇÚCAR) - PÃO CASEIRINHO - QUEIJO ZERO LACTOSE 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 - FRANGO MOLHO DE TOMATE - 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 (ZERO LACTOSE) - BANANA OU VITAMINA (LEITE COM FRUTA)	- LEITE PURO (ZERO LACTOSE) - MAÇÃ	- LEITE PURO (ZERO LACTOSE) - SALADA DE FRUTAS OU FRUTAS PICADAS SEPARADAMENTE (BANANA/ MAÇÃ/ LARANJA/ MANGA/)	- LEITE PURO (ZERO LACTOSE) - MAMÃO OU VITAMINA (LEITE COM FRUTA)	- IOGURTE NATURAL ZERO LACTOSE COM BANANA E MORANGO (SEM AÇÚCAR)
JANTAR (15:45 HS)	- SOPA CREMOSA DE CABOTIÁ (FRANGO / MACARRÃO/ BATATA/ ESPINAFRE)	- POLENTA CREMOSA - MOLHO DE CARNE MOÍDA - BROCOLIS NO VAPOR	- SOPA CARNE MOÍDA (FUBÁ/ CENOURA/BATATA/ MACARRÃO)	- MACARRÃO - MOLHO PEITO DE FRANGO DESFIADO - ESPINAFRE REFOGADO - SALADA DE CENOURA COZIDA	- SOPA DE 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