



## Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

### CARDÁPIO CMEI PADRÃO 2025

|                       | MENORES DE 6 MESES                                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | SEGUNDA                                                                                                                                                 | TERÇA                                                                                                                                                   | QUARTA                                                                                                                                                  | QUINTA                                                                                                                                                  | SEXTA                                                                                                                                                   |
| TODAS AS<br>REFEIÇÕES | <b>MAMADEIRA</b>                                                                                                                                        | <b>MAMADEIRA</b>                                                                                                                                        | <b>MAMADEIRA</b>                                                                                                                                        | <b>MAMADEIRA</b>                                                                                                                                        | <b>MAMADEIRA</b>                                                                                                                                        |
|                       | FÓRMULA INFANTIL<br>COM PROTEÍNA LÁCTEA<br>EXTENSAMENTE HIDROLISADA<br><br>PARA VOLUME DE FÓRMULA :<br>SEGUIR ORIENTAÇÕES DO RÓTULO<br>POR FAIXA ETÁRIA | FÓRMULA INFANTIL<br>COM PROTEÍNA LÁCTEA<br>EXTENSAMENTE HIDROLISADA<br><br>PARA VOLUME DE FÓRMULA :<br>SEGUIR ORIENTAÇÕES DO RÓTULO<br>POR FAIXA ETÁRIA | FÓRMULA INFANTIL<br>COM PROTEÍNA LÁCTEA<br>EXTENSAMENTE HIDROLISADA<br><br>PARA VOLUME DE FÓRMULA : SEGUIR<br>ORIENTAÇÕES DO RÓTULO POR FAIXA<br>ETÁRIA | FÓRMULA INFANTIL<br>COM PROTEÍNA LÁCTEA<br>EXTENSAMENTE HIDROLISADA<br><br>PARA VOLUME DE FÓRMULA : SEGUIR<br>ORIENTAÇÕES DO RÓTULO POR FAIXA<br>ETÁRIA | FÓRMULA INFANTIL<br>COM PROTEÍNA LÁCTEA<br>EXTENSAMENTE HIDROLISADA<br><br>PARA VOLUME DE FÓRMULA : SEGUIR<br>ORIENTAÇÕES DO RÓTULO POR FAIXA<br>ETÁRIA |



## Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

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



## Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

| SEMANA 2                             | 6 – 12 MESES                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | SEGUNDA                                                                                                                                                                            | TERÇA                                                                                                                                                                              | QUARTA                                                                                                                                                                              | QUINTA                                                                                                                                                                                                              | SEXTA                                                                                                                                                                           |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>(07:45 HS)   | MAMÃO<br><br>6 – 8 MESES: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA<br>9 MESES: FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA, OU PEDAÇOS PEQUENOS                                                          | OVOS MEXIDOS<br>MELÃO<br><br>6 – 8 MESES: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA<br>9 MESES: FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA, OU PEDAÇOS PEQUENOS                                          | BANANA MAÇÃ<br><br>6 – 8 MESES: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA<br>9 MESES: FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA, OU PEDAÇOS PEQUENOS                                                     | PAPINHA DE AVEIA COM FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA +BANANA MAÇÃ<br><br>6 – 8 MESES: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA<br>9 MESES: FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA, OU PEDAÇOS PEQUENOS | OVOS MEXIDOS<br>MAMÃO<br><br>6 – 8 MESES: PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA<br>9 MESES: FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA, OU PEDAÇOS PEQUENOS                                       |
| <b>LANCHE DA MANHÃ</b><br>(09:15 HS) | FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA<br><br>MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA                                                  | FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA<br><br>MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA                                                  | FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA<br><br>MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA                                                   | FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA<br><br>MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA                                                                                   | FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA<br><br>MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA                                               |
| <b>ALMOÇO</b><br>(10:45 HS)          | - ARROZ BRANCO (PAPA)<br>- CALDINHO FEIJÃO<br>- BATATA REFOGADA<br>- PEITO DE FRANGO DESFIADO EM MOLHO<br>-SALADA DE TOMATE E BETERRABA COZIDA                                     | - ARROZ BRANCO (PAPA)<br>- CALDINHO FEIJÃO<br>- PURÊ CABOTIÁ<br>-MOLHO CARNE MOÍDA<br>- REPOLHO REFOGADO                                                                           | - CALDINHO FEIJÃO<br>- PURÊ DE MANDIOCA<br>- PEITO DE FRANGO DESFIADO EM MOLHO<br>- SALADA DE CENOURA COZIDA                                                                        | - CALDINHO FEIJÃO<br>- BATATA DOCE ASSADA<br>- MOLHO CARNE BOVINA DESFIADA<br>SALADA DE BETERRABA E CHUCHU COZIDO                                                                                                   | ARROZ BRANCO (PAPA)<br>- CALDINHO FEIJÃO<br>-PURÊ BATATA SALSA<br>- FRANGO ASSADO DESFIADO<br>- SALADA DE BROCOLIS NO VAPOR<br>- SALADA DE BETERRABA COZIDA                     |
| <b>LANCHE</b><br>(12:30 HS)          | LEITE MATERNO OU FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA                                                                                                     | LEITE MATERNO OU FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA                                                                                                     | LEITE MATERNO OU FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA                                                                                                      | LEITE MATERNO OU FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA                                                                                                                                      | LEITE MATERNO OU FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA                                                                                                  |
| <b>LANCHE</b><br>(14:00 HS)          | BANANA MAÇÃ AMASSADA                                                                                                                                                               | MAÇÃ COZIDA                                                                                                                                                                        | MELÃO AMASSADO                                                                                                                                                                      | MAMÃO                                                                                                                                                                                                               | LEITE DE SOJA COM MORANGO E BANANA                                                                                                                                              |
| <b>JANTAR</b><br>(15:45 HS)          | SOPA DE FRANGO (BATATA DOCE /CENORA/ ARROZ)                                                                                                                                        | MACARRÃO CABELO ANJO<br>MOLHO DE PEITO DE FRANGO<br>SALADA BROCOLIS COZIDO                                                                                                         | SOPA DE FEIJÃO (FRANGO/ MACARRÃO<br>CENOURA, CHUCHU, BATATA)                                                                                                                        | POLENTA CREMOSA<br>MOLHO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA/ BATATA)                                                                                                                                       | SOPA CREMOSA DE MANDIOCA COM CARNE BOVINA/ CENOURA/ ESPINAFRE                                                                                                                   |
|                                      | <b>CHO:</b> 66,14g <b>PTN:</b> 16,05 g<br><b>LIP:</b> 13,00 g <b>CA:</b> 276,30 mg<br><b>FE:</b> 5,06 mg <b>VIT A:</b> 932,65 mcg<br><b>VIT C:</b> 83,12 mg<br><b>KCAL:</b> 497,13 | <b>CHO:</b> 66,21g <b>PTN:</b> 16,28 g<br><b>LIP:</b> 13,40 g <b>CA:</b> 293,92 mg<br><b>FE:</b> 5,57 mg <b>VIT A:</b> 549,44 mcg<br><b>VIT C:</b> 61,37 mg<br><b>KCAL:</b> 502,71 | <b>CHO:</b> 67,43 g <b>PTN:</b> 14,52 g<br><b>LIP:</b> 12,67 g <b>CA:</b> 279,76 mg<br><b>FE:</b> 5,27 mg <b>VIT A:</b> 496,93 mcg<br><b>VIT C:</b> 63,03 mg<br><b>KCAL:</b> 459,15 | <b>CHO:</b> 66,10g <b>PTN:</b> 16,70 g<br><b>LIP:</b> 13,70 g <b>CA:</b> 305,34mg<br><b>FE:</b> 6,45 mg <b>VIT A:</b> 1148,60 mcg<br><b>VIT C:</b> 85,96 mg<br><b>KCAL:</b> 512,79                                  | <b>CHO:</b> 67,38g <b>PTN:</b> 15,71 g<br><b>LIP:</b> 13,34 g <b>CA:</b> 376,47 mg<br><b>FE:</b> 5,34 mg <b>VIT A:</b> 454,12 mcg<br><b>VIT C:</b> 97 mg<br><b>KCAL:</b> 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                                                                                                                                                                                  |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>(07:45 HS)   | MAMÃO<br><br><b>6 – 8 MESES:</b> PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA<br><b>9 MESES:</b> FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA, OU PEDAÇOS PEQUENOS                                                | OVOS MEXIDOS<br>MELÃO<br><br><b>6 – 8 MESES:</b> PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA<br><b>9 MESES:</b> FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA, OU PEDAÇOS PEQUENOS                                | BANANA MAÇÃ<br><br><b>6 – 8 MESES:</b> PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA<br><b>9 MESES:</b> FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA, OU PEDAÇOS PEQUENOS                                          | PAPINHA DE AVEIA COM FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA +BANANA MAÇÃ<br><br><b>6 – 8 MESES:</b> PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA<br><b>9 MESES:</b> FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA, OU PEDAÇOS PEQUENOS | OVOS MEXIDOS<br>MAMÃO<br><br><b>6 – 8 MESES:</b> PAPINHA DE FRUTA RASPADA OU AMASSADA<br><b>9 MESES:</b> FRUTAS LEVEMENTE AMASSADA, OU PEDAÇOS PEQUENOS                                |
| <b>LANCHE DA MANHÃ</b><br>(09:15 HS) | FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA<br><br>MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA                                                      | FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA<br><br>MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA                                                      | FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA<br><br>MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA                                                      | FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA<br><br>MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA                                                                                                 | FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA<br><br>MAMADEIRA (ML): SEGUIR ORIENTAÇÃO DO RÓTULO POR FAIXA ETÁRIA                                                      |
| <b>ALMOÇO</b><br>(10:45 HS)          | - CALDINHO FEIJÃO<br>-MACARRÃO CABELO DE ANJO<br>-MOLHO CARNE MOÍDA<br>- COUVE FLOR NO VAPOR<br>- SALADA DE CENOURA COZIDA                                                             | - ARROZ BRANCO (PAPA)<br>- CALDINHO FEIJÃO<br>-CREME DE ABOBÓRA COM FRANGO<br>- ACELGA REFOGADA<br>- SALADA DE BETERRABA COZIDA                                                        | - CALDINHO FEIJÃO<br>-PURÊ DE MANDIOCA<br>-MOLHO CARNE BOVINA DESFIADA<br>- COUVE MANTEIGA REFOGADA<br>- SALADA DE CENOURA COZIDA                                                      | - CALDINHO FEIJÃO<br>- POLENTA CREMOSA<br>- FRANGO EM MOLHO<br>- ABOBRINHA REFOGADA                                                                                                                                               | - ARROZ BRANCO (PAPA)<br>- CALDINHO FEIJÃO<br>-PURÊ DE BATATA<br>-CARNE PANELA COM LEGUMES ( CENOURA/ COUVE FLOR)<br>- REPOLHO REFOGADO                                                |
| <b>LANCHE</b><br>(12:30 HS)          | LEITE MATERNO OU FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA                                                                                                         | LEITE MATERNO OU FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA                                                                                                         | LEITE MATERNO OU FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA                                                                                                         | LEITE MATERNO OU FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA                                                                                                                                                    | LEITE MATERNO OU FORMULA INFANTIL COM PROTEÍNA LÁCTEA EXTENSAMENTE HIDROLISADA                                                                                                         |
| <b>LANCHE</b><br>(14:00 HS)          | LARANJA LIMA + MELÃO                                                                                                                                                                   | PAPINHA DE MANGA COM CENOURA                                                                                                                                                           | MELÃO                                                                                                                                                                                  | ABACATE AMASSADO + BANANA                                                                                                                                                                                                         | BANANA MAÇÃ AMASSADA                                                                                                                                                                   |
| <b>JANTAR</b><br>(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                                                                                                                                    |
|                                      | <b>CHO:</b> 66,52 g <b>PTN:</b> 15,90 g<br><b>LIP:</b> 15,77 g <b>CA:</b> 290,15 mg<br><b>FE:</b> 5,64 mg<br><b>VIT A:</b> 538,66 mcg<br><b>VIT C:</b> 92,55 mg<br><b>KCAL:</b> 523,61 | <b>CHO:</b> 66,92 g <b>PTN:</b> 15,70 g<br><b>LIP:</b> 14,64 g <b>CA:</b> 289,07 mg<br><b>FE:</b> 5,95 mg<br><b>VIT A:</b> 719,57 mcg<br><b>VIT C:</b> 66,25 mg<br><b>KCAL:</b> 516,22 | <b>CHO:</b> 66,53 g <b>PTN:</b> 14,25 g<br><b>LIP:</b> 14,01 g <b>CA:</b> 281,15 mg<br><b>FE:</b> 5,55 mg<br><b>VIT A:</b> 595,17 mcg<br><b>VIT C:</b> 65,63 mg<br><b>KCAL:</b> 496,93 | <b>CHO:</b> 67,19 g <b>PTN:</b> 15,33 g<br><b>LIP:</b> 13,88 g <b>CA:</b> 298,27 mg<br><b>FE:</b> 6,15 mg<br><b>VIT A:</b> 370,48 mcg<br><b>VIT C:</b> 64,26 mg<br><b>KCAL:</b> 522,81                                            | <b>CHO:</b> 66,27 g <b>PTN:</b> 15,74 g<br><b>LIP:</b> 13,02 g <b>CA:</b> 298,04 mg<br><b>FE:</b> 5,60 mg<br><b>VIT A:</b> 541,92 mcg<br><b>VIT C:</b> 97,55 mg<br><b>KCAL:</b> 503,93 |



## Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

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



## Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

| SEMANA 1                              | 1 À 4 ANOS                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | SEGUNDA                                                                                                                                                                                 | TERÇA                                                                                                                                                                                    | QUARTA                                                                                                                                                                                  | QUINTA                                                                                                                                                                                  | SEXTA                                                                                                                                                                                   |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ<br/>(08:00 HS)</b>   | - LEITE DE SOJA COM CACAU (SEM AÇÚCAR)<br>-PÃO CASEIRINHO<br>-OVOS MEXIDOS                                                                                                              | -CHÁ DE ERVAS COM LEITE DE SOJA (SEM AÇÚCAR)<br>-CREPIOCA (OVOS, FARINHA DE TAPIOCA/ TOMATE PICADO/ ORÉGANO (SEM QUEIJO)                                                                 | -LEITE DE SOJA COM CACAU (SEM AÇÚCAR)<br>-PÃO INTEGRAL<br>-CREME VEGETAL                                                                                                                | -MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA<br>BANANA (SEM AÇÚCAR)                                                                                                                               | -LEITE DE SOJA COM CACAU (SEM AÇÚCAR)<br>-PÃO TORRADO COM ERVAS                                                                                                                         |
| <b>ALMOÇO<br/>(10:45 HS)</b>          | - ARROZ BRANCO<br>-FEIJÃO<br>-MACARRÃO<br>-MOLHO DE CARNE MOÍDA<br>-SALADA DE CENOURA E COUVE FLOR<br>-MAÇÃ                                                                             | - ARROZ BRANCO<br>-FEIJÃO<br>-PEITO DE FRANGO EM MOLHO<br>-PURÊ DE BATATA<br>-COUVE MANTEIGA REFOGADA<br>-MAMÃO                                                                          | - ARROZ BRANCO<br>-FEIJÃO<br>- CARNE BOVINA DESFIADA<br>- MANDIOCA COZIDA<br>-SALADA DE CENOURA E BETERRABA<br>-MELÃO                                                                   | -ARROZ BRANCO<br>- FEIJÃO<br>- MOLHO DE CARNE MOÍDA<br>-POLENTA CREMOSA<br>-ACELGA REFOGADA<br>-LARANJA                                                                                 | -FEIJÃO<br>- RISOTO COM (FRANGO/ TOMATE/ CENOURA/ BATATA)<br>-SALADA DE BETERRABA COZIDA<br>-ABACAXI                                                                                    |
| <b>LANCHE DA TARDE<br/>(13:00 HS)</b> | -LEITE SOJA<br>-BANANA<br>OU<br>VITAMINA (LEITE SOJA COM FRUTA)                                                                                                                         | - LEITE SOJA<br>- MANGA                                                                                                                                                                  | - LEITE SOJA<br>-SALADA DE FRUTAS OU FRUTAS<br>PICADAS SEPARADAMENTE<br>(BANANA/ MAÇÃ/ LARANJA/ MANGA/)                                                                                 | - LEITE SOJA<br>- MELÃO                                                                                                                                                                 | - GELATINA CREMOSA (GELATINA SEM SABOR/ SUCO DE UVA INTEGRAL<br>- BANANA<br>(GELATINA SEM LEITE)                                                                                        |
| <b>JANTAR<br/>(15:45 HS)</b>          | - FEIJÃO<br>-POLENTA CREMOSA<br>- MOLHO DE FRANGO<br>- SALADA CENOURA E COUVE FLOR COZIDA                                                                                               | - SOPA DE FEIJÃO<br>(CARNE BOVINA/ MACARRÃO (CENOURA / BATATA/ ABOBRINHA)                                                                                                                | - FEIJÃO<br>- QUIRERINHA (FRANGO/ TOMATE/ BATATA)<br>-SALDADA ALFACE<br>- SALADA CENOURA E BETERRABA RALADA                                                                             | -SOPA DE LENTILHA<br>(FRANGO/ BATATA SALSA/ ARROZ/ CENOURA)                                                                                                                             | SOPA DE CARNE BOVINA<br>(CENOURA/ MANDIOCA/ COUVE/ MACARRÃO)                                                                                                                            |
|                                       | <b>CHO:</b> 115,14 g <b>PTN:</b> 26,14 g<br><b>LIP:</b> 19,85 g <b>CA:</b> 384,75 mg<br><b>FE:</b> 3,77 mg<br><b>VIT A:</b> 444,71 mcg<br><b>VIT C:</b> 35,26 mg<br><b>KCAL:</b> 745,43 | <b>CHO:</b> 106,97 g <b>PTN:</b> 26,93 g<br><b>LIP:</b> 21,86 g <b>CA:</b> 473,51 mg<br><b>FE:</b> 2,66 mg<br><b>VIT A:</b> 390,58 mcg<br><b>VIT C:</b> 112,51 mg<br><b>KCAL:</b> 734,52 | <b>CHO:</b> 113,87 g <b>PTN:</b> 25,32 g<br><b>LIP:</b> 22,45 g <b>CA:</b> 428,18 mg<br><b>FE:</b> 3,95 mg<br><b>VIT A:</b> 501,58 mcg<br><b>VIT C:</b> 51,92 mg<br><b>KCAL:</b> 752,99 | <b>CHO:</b> 111,18 g <b>PTN:</b> 26,66 g<br><b>LIP:</b> 19,84 g <b>CA:</b> 387,46 mg<br><b>FE:</b> 4,22 mg<br><b>VIT A:</b> 306,76 mcg<br><b>VIT C:</b> 61,41 mg<br><b>KCAL:</b> 732,15 | <b>CHO:</b> 109,43 g <b>PTN:</b> 22,91 g<br><b>LIP:</b> 19,60 g <b>CA:</b> 386,83 mg<br><b>FE:</b> 2,44 mg<br><b>VIT A:</b> 451,50 mcg<br><b>VIT C:</b> 54,54 mg<br><b>KCAL:</b> 709,05 |



## Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

| SEMANA 2                              | 1 À 4 ANOS                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | SEGUNDA                                                                                                                                                                                | TERÇA                                                                                                                                                                                   | QUARTA                                                                                                                                                                                  | QUINTA                                                                                                                                                                                   | SEXTA                                                                                                                                                                                   |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ<br/>(08:00 HS)</b>   | - LEITE DE SOJA COM CACAU (SEM AÇUCAR)<br>-PÃO CASEIRINHO<br>-OVOS MEXIDOS                                                                                                             | -CHÁ DE ERVAS COM LEITE DE SOJA (SEM AÇUCAR)<br>-CREPIOCA (OVOS, FARINHA DE TAPIOCA/ TOMATE PICADO/ ORÉGANO (SEM QUEIJO)                                                                | -LEITE DE SOJA COM CACAU (SEM AÇUCAR)<br>-PÃO INTEGRAL<br>-CREME VEGETAL                                                                                                                | -MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA BANANA (SEM AÇUCAR)                                                                                                                                   | -LEITE DE SOJA COM CACAU (SEM AÇUCAR)<br>-PÃO TORRADO COM ERVAS                                                                                                                         |
| <b>ALMOÇO<br/>(10:45 HS)</b>          | -ARROZ BRANCO<br>- FEIJÃO CARIOCA<br>-BATATA REFOGADA<br>- PEITO DE FRANGO DESFIADO EM MOLHO<br>- SALADA DE TOMATE E BETERRABA COZIDA<br>-SALADA DE ALFACE<br>-MELANCIA                | -ARROZ BRANCO<br>-FEIJÃO<br>- PURÊ DE CABOTIÁ<br>-MOLHO DE CARNE MOÍDA<br>-REPOLHO REFOGADO<br>-LARANJA                                                                                 | -FEIJÃO<br>- MANDIOCA COZIDA<br>- PEITO DE FRANGO DESFIADO EM MOLHO<br>- SALADA DE ALFACE E CENOURA COZIDA<br>-MELÃO                                                                    | -ARROZ BRANCO<br>-FEIJÃO<br>-BATATA DOCE ASSADA<br>- MOLHO DE CARNE BOVINA<br>-SALADA DE BETERRABA E CHUCHU COZIDO<br>-MELANCIA                                                          | -ARROZ BRANCO<br>-FEIJÃO<br>- PURÊ DE BATATA SALSA<br>-FRANGO ASSADO<br>- SALADA DE BROCOLIS COZIDO<br>- SALADA DE BETERRABA COZIDA<br>ABACAXI                                          |
| <b>LANCHE DA TARDE<br/>(13:00 HS)</b> | -LEITE SOJA<br>-BANANA<br>OU<br>VITAMINA (LEITE SOJA COM FRUTA)                                                                                                                        | - LEITE SOJA<br>-MAÇÃ                                                                                                                                                                   | - LEITE SOJA<br>-SALADA DE FRUTAS OU FRUTAS PICADAS SEPARADAMENTE (BANANA/ MAÇÃ/ LARANJA/ MANGA/)                                                                                       | -LEITE SOJA<br>-MAMÃO<br>OU<br>VITAMINA (LEITE SOJA COM FRUTA)                                                                                                                           | -VITAMINA LEITE DE SOJA COM BANANA E MORANGO (SEM AÇUCAR)                                                                                                                               |
| <b>JANTAR<br/>(15:45 HS)</b>          | SOPA DE FRANGO<br>(BATATA DOCE/ CENOURA/ ARROZ/ ESPINAFRE)                                                                                                                             | MACARRÃO ESPAGUETE<br>MOLHO DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES (BATATA/ CENOURA)<br>SALADA BROCOLIS COZIDO E CHUCHU                                                                         | SOPA DE FEIJÃO (CARNE BOVINA/ MACARRÃO<br>CENOURA/ CHUCHU/ BATATA)                                                                                                                      | POLENTA CREMOSA<br>MOLHO CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA/ ABOBRINHA/ BATATA                                                                                                             | SOPA CREMOSA DE MANDIOCA COM (CARNE BOVINA/ CENOURA/ MACARRÃO/ ESPINAFRE)                                                                                                               |
|                                       | <b>CHO:</b> 107,99 g <b>PTN:</b> 25,82g<br><b>LIP:</b> 20,19g <b>CA:</b> 402,90 mg<br><b>FE:</b> 3,54 mg<br><b>VIT A:</b> 1283,30 mcg<br><b>VIT C:</b> 47,60 mg<br><b>KCAL:</b> 723,12 | <b>CHO:</b> 113,06 g <b>PTN:</b> 27,03 g<br><b>LIP:</b> 19,63 g <b>CA:</b> 477,24 mg<br><b>FE:</b> 2,66 mg<br><b>VIT A:</b> 559,60 mcg<br><b>VIT C:</b> 70,78 mg<br><b>KCAL:</b> 738,72 | <b>CHO:</b> 106,90 g <b>PTN:</b> 24,86 g<br><b>LIP:</b> 20,06 g <b>CA:</b> 423,95 mg<br><b>FE:</b> 3,42 mg<br><b>VIT A:</b> 477,72 mcg<br><b>VIT C:</b> 57,16 mg<br><b>KCAL:</b> 717,33 | <b>CHO:</b> 115,19 g <b>PTN:</b> 25,31 g<br><b>LIP:</b> 20,41 g <b>CA:</b> 401,45 mg<br><b>FE:</b> 3,81 mg<br><b>VIT A:</b> 2198,04 mcg<br><b>VIT C:</b> 89,49 mg<br><b>KCAL:</b> 732,81 | <b>CHO:</b> 104,24 g <b>PTN:</b> 25,48 g<br><b>LIP:</b> 20,19 g <b>CA:</b> 462,12 mg<br><b>FE:</b> 2,43 mg<br><b>VIT A:</b> 351,33 mcg<br><b>VIT C:</b> 63,91 mg<br><b>KCAL:</b> 700,65 |



## Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

| SEMANA 3                      | 1 À 4 ANOS                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | SEGUNDA                                                                                                                                                                                 | TERÇA                                                                                                                                                                                   | QUARTA                                                                                                                                                                               | QUINTA                                                                                                                                                                                  | SEXTA                                                                                                                                                                                   |
| CAFÉ DA MANHÃ<br>(08:00 HS)   | - LEITE DE SOJA COM CACAU (SEM AÇÚCAR)<br>-PÃO CASEIRINHO<br>-OVOS MEXIDOS                                                                                                              | -CHÁ DE ERVAS COM LEITE DE SOJA (SEM AÇÚCAR)<br>-CREPIOCA (OVOS, FARINHA DE TAPIOCA/ TOMATE PICADO/ ORÉGANO (SEM QUEIJO)                                                                | -LEITE DE SOJA COM CACAU (SEM AÇÚCAR)<br>-PÃO INTEGRAL<br>-CREME VEGETAL                                                                                                             | -MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA BANANA (SEM AÇÚCAR)                                                                                                                                  | -LEITE DE SOJA COM CACAU (SEM AÇÚCAR)<br>-PÃO TORRADO COM ERVAS                                                                                                                         |
| ALMOÇO<br>(10:45 HS)          | - FEIJÃO/ ARROZ<br>-MACARRÃO<br>-MOLHO CARNE MOÍDA<br>- COUVE FLOR NO VAPOR<br>- SALADA DE CENOURA COZIDA<br>-LARANJA                                                                   | - ARROZ BRANCO<br>- FEIJÃO<br>-CREME DE ABOBÓRA COM FRANGO<br>- ACELGA REFOGADA<br>- SALDA DE BETERRABA COZIDA<br>-SALADA DE ALFACE<br>-MANGA                                           | -ARROZ<br>- FEIJÃO<br>-MANDIOCA COZIDA<br>-MOLHO CARNE BOVINA DESFIADA<br>- COUVE MANTEIGA REFOGADA<br>- SALADA DE CENOURA COZIDA<br>-MELÃO                                          | - FEIJÃO / ARROZ<br>- POLENTA CREMOSA<br>- FRANGO EM MOLHO<br>- ABOBRINHA REFOGADA COM CENOURA<br>-LARANJA                                                                              | - ARROZ BRANCO<br>- FEIJÃO<br>-PURÊ DE BATATA<br>-CARNE PANELA COM LEGUMES (CENOURA/ COUVE FLOR)<br>- REPOLHO REFOGADO<br>-MAÇÃ                                                         |
| LANCHE DA TARDE<br>(13:00 HS) | -LEITE SOJA<br>-MAMÃO<br>OU<br>VITAMINA (LEITE SOJA COM FRUTA)                                                                                                                          | - LEITE SOJA<br>- MAÇÃ                                                                                                                                                                  | - LEITE SOJA<br>-SALADA DE FRUTAS OU FRUTAS PICADAS SEPARADAMENTE (BANANA/ MAÇÃ/ LARANJA/ MANGA/)                                                                                    | - LEITE SOJA<br>MANGA                                                                                                                                                                   | - LEITE SOJA<br>BOLO DE AVEIA, BANANA, E UVA PASSA (SEM AÇÚCAR)                                                                                                                         |
| JANTAR<br>(15:45 HS)          | -FEIJÃO-<br>-RISOTO COM (FRANGO/ TOMATE E CENOURA).<br>SALADA DE REPOLHO                                                                                                                | - SOPA DE LENTILHA (CARNE BOVINA/ MACARRÃO (CENOURA/ ABOBRINHA/ BATATA/ CHUCHU)                                                                                                         | - FEIJÃO<br>QUIRERINHA COM CARNE DE FRANGO (TOMATE / CENOURA)<br>SALADA DE ALFACE                                                                                                    | SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA<br>ARROZ / MORANGA/ BATATA/ CENOURA                                                                                                                     | SOPA CREMOSA DE MANDIOCA COM FRANGO/ CENOURA/ COUVE                                                                                                                                     |
|                               | <b>CHO:</b> 102,28 g <b>PTN:</b> 25,62 g<br><b>LIP:</b> 21,99 g <b>CA:</b> 408,33 mg<br><b>FE:</b> 3,02 mg<br><b>VIT A:</b> 444,07 mcg<br><b>VIT C:</b> 96,94 mg<br><b>KCAL:</b> 721,02 | <b>CHO:</b> 112,86 g <b>PTN:</b> 27,58 g<br><b>LIP:</b> 20,49 g <b>CA:</b> 460,35 mg<br><b>FE:</b> 3,03 mg<br><b>VIT A:</b> 594,97 mcg<br><b>VIT C:</b> 36,30 mg<br><b>KCAL:</b> 739,65 | <b>CHO:</b> 103,53 g <b>PTN:</b> 24,93 g<br><b>LIP:</b> 20,42 <b>CA:</b> 432,77 mg<br><b>FE:</b> 3,77 mg<br><b>VIT A:</b> 559,09 mg<br><b>VIT C:</b> 54,73 mg<br><b>KCAL:</b> 697,60 | <b>CHO:</b> 110,64 g <b>PTN:</b> 25,46 g<br><b>LIP:</b> 21,16 g <b>CA:</b> 395,41 mg<br><b>FE:</b> 3,93 mg<br><b>VIT A:</b> 617,69 mcg<br><b>VIT C:</b> 80,15 mg<br><b>KCAL:</b> 734,79 | <b>CHO:</b> 104,99 g <b>PTN:</b> 26,67 g<br><b>LIP:</b> 26,74 g <b>CA:</b> 470,29 mg<br><b>FE:</b> 3,34 mg<br><b>VIT A:</b> 468,43 mcg<br><b>VIT C:</b> 49,66 mg<br><b>KCAL:</b> 786,92 |



## Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

| SEMANA 4                      | 1 À 4 ANOS                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | SEGUNDA                                                                                                                                                                                 | TERÇA                                                                                                                                                                                   | QUARTA                                                                                                                                                                               | QUINTA                                                                                                                                                                                   | SEXTA                                                                                                                                                                                    |
| CAFÉ DA MANHÃ<br>(08:00 HS)   | - LEITE DE SOJA COM CACAU (SEM AÇUCAR)<br>-PÃO CASEIRINHO<br>-OVOS MEXIDOS                                                                                                              | -CHÁ DE ERVAS COM LEITE DE SOJA (SEM AÇUCAR)<br>-CREPIOCA (OVOS, FARINHA DE TAPIOCA/ TOMATE PICADO/ ORÉGANO (SEM QUEIJO)                                                                | -LEITE DE SOJA COM CACAU (SEM AÇUCAR)<br>-PÃO INTEGRAL<br>-CREME VEGETAL                                                                                                             | -MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA BANANA (SEM AÇUCAR)                                                                                                                                   | -LEITE DE SOJA COM CACAU (SEM AÇUCAR)<br>-PÃO TORRADO COM ERVAS                                                                                                                          |
| ALMOÇO<br>(10:45 HS)          | - ARROZ BRANCO<br>- FEIJÃO CARIOCA<br>- CENOURA SAUT<br>- CARNE MOÍDA REFOGADA<br>- SALADA DE BETERRABA COZIDA<br>-SALADA DE TOMATE<br>-LARANJA                                         | - ARROZ BRANCO<br>-FEIJÃO<br>- CARNE DE PANELA COM LEGUMES (REPOLHO/CENOURA/ MANDIOCA)<br>-SALADA DE ALFACE<br>-SALADA DE PEPINO<br>-MELANCIA                                           | - ARROZ BRANCO<br>- FEIJÃO<br>- ESTROGONOFF DE FRANGO<br>-BATATA ASSADA COM ERVAS<br>- ACELGA REFOGADA<br>- SALADA DE CENOURA COZIDA MELÃO                                           | - ARROZ BRANCO<br>- FEIJÃO<br>- CARNE BOVINA DESFIADA<br>-PURÊ DE BATATA SALSA<br>- SALADA DE CHUCHU COZIDO LARANJA                                                                      | - ARROZ BRANCO<br>- FEIJÃO<br>- BATATA DOCE ASSADA COM ERVAS<br>- FRANGO REFOGADO COM LEGUMES (TOMATE/ CENOURA)<br>-BROCOLIS NO VAPOR<br>SALADA DE REPOLHO<br>ABACAXI                    |
| LANCHE DA TARDE<br>(13:00 HS) | -LEITE SOJA<br>-BANANA<br>OU<br>VITAMINA (LEITE SOJA COM FRUTA)                                                                                                                         | -LEITE SOJA<br>- MAÇÃ                                                                                                                                                                   | - LEITE SOJA<br>-SALADA DE FRUTAS OU FRUTAS PICADAS SEPARADAMENTE (BANANA/ MAÇÃ/ LARANJA/ MANGA/)                                                                                    | -LEITE SOJA<br>-MAMÃO<br>OU<br>VITAMINA (LEITE SOJA COM FRUTA)                                                                                                                           | -VITAMINA LEITE DE SOJA COM BANANA E MORANGO (SEM AÇUCAR)                                                                                                                                |
| JANTAR<br>(15:45 HS)          | - SOPA CREMOSA DE CABOTIÁ (FRANGO / MACARRÃO/ BATATA/ ESPINAFRE)                                                                                                                        | -POLENTA CREMOSA<br>-MOLHO DE CARBE MOÍDA<br>-BROCOLIS NO VAPOR                                                                                                                         | - SOPA CARNE MOÍDA (FUBÁ/ CENOURA/BATATA/ MACARRÃO)                                                                                                                                  | - MACARRÃO<br>- MOLHO PEITO DE FRANGO DESFIADO<br>- ESPINAFRE REFOGADO<br>-SALADA DE CENOURA COZIDA                                                                                      | - SOPADE FEIJÃO COM CARNE BOVINA (BATATA SALSA/ CENOURA/ ARROZ)                                                                                                                          |
|                               | <b>CHO:</b> 108,03 g <b>PTN:</b> 24,95 g<br><b>LIP:</b> 21,76 g <b>CA:</b> 409,77 mg<br><b>FE:</b> 3,62 mg<br><b>VIT A:</b> 585,68 mcg<br><b>VIT C:</b> 68,36 mg<br><b>KCAL:</b> 753,37 | <b>CHO:</b> 111,56 g <b>PTN:</b> 27,75 g<br><b>LIP:</b> 19,97 g <b>CA:</b> 464,45 mg<br><b>FE:</b> 3,30 mg<br><b>VIT A:</b> 411,13 mcg<br><b>VIT C:</b> 33,38 mg<br><b>KCAL:</b> 727,56 | <b>CHO:</b> 106,39 g <b>PTN:</b> 25,17 g<br><b>LIP:</b> 20,01 g <b>CA:</b> 421,43 mg<br><b>FE:</b> 3,65 mg<br><b>VIT A:</b> 551 mcg<br><b>VIT C:</b> 61,40 mg<br><b>KCAL:</b> 711,13 | <b>CHO:</b> 111,91 g <b>PTN:</b> 24,49 g<br><b>LIP:</b> 20,67 g <b>CA:</b> 426,59 mg<br><b>FE:</b> 3,23 mg<br><b>VIT A:</b> 420,09 mcg<br><b>VIT C:</b> 132,89 mg<br><b>KCAL:</b> 729,70 | <b>CHO:</b> 105,55 g <b>PTN:</b> 26,81 g<br><b>LIP:</b> 20,72 g <b>CA:</b> 473,14 mg<br><b>FE:</b> 2,97 mg<br><b>VIT A:</b> 1918,20 mcg<br><b>VIT C:</b> 80,77 mg<br><b>KCAL:</b> 711,07 |



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**Secretaria de Educação**  
**Quedas do Iguaçu - PR**