**Prefeitura de Joaquim Távora – Pr**

***Coordenação da Alimentação Escolar***

***Nutricionista responsável:*** *Kellen Maria Salles* ***CRN: 2361***

***Cardápio Geral das Creche Municipais***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| Café da  manhã | Pão com margarina ou  Queijo  Leite com  achocolatado | Pão com margarina ou  Queijo  Leite com  achocolatado | Pão com margarina ou  Queijo  Leite com  achocolatado | Pão com margarina ou  Queijo  Leite com  achocolatado | Pão com margarina ou  Queijo  Leite com  achocolatado |
| Almoço | Arroz  Feijão  Carne\*  Salada\*\* | Arroz  Feijão  Carne\*  Salada\*\* | Arroz  Feijão  Carne\*  Salada\*\* | Arroz  Feijão  Carne\*  Salada\*\* | Arroz  Feijão  Carne\*  Salada\*\* |
|  | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira | Mamadeira |
| Lanche  I | Pão com doce ou  Margarina ou queijo  ou carne ou salsicha  Leite com café ou  achocolatado ou  suco natural | Bolo simples ou sonho  assado ou rosca ou  torta salgada de carne e/ou  legumes.  Leite com café ou  achocolatado ou  suco natural | Macarrão com  carne\*  Salada\*\* | Pão com doce ou  Margarina ou queijo  ou carne ou salsicha  Leite com café ou  achocolatado ou  suco natural | Preparação doce\*\*\* |
| Lanche  II | Fruta/Sopa | Fruta/Sopa | Fruta/Sopa | Fruta/Sopa | Fruta/Sopa |

*Este cardápio está sujeito a alterações conforme o estoque de gêneros alimentício e orientações da nutricionista*

*\* Opções de carne:carne moída, picadinho de músculo ou acém, coxa/sobrecoxa de frango, pernil de porco, lingüiça defumada ou salsicha, etc.*

*\*\* Opções de salada: alface, repolho, couve, tomate, pepino, cenoura, beterraba, batatas com ovos, etc.*

*\*\*\* Opções de preparação doce: (sempre a base de leite)*

*Arroz doce Canjica*

*Leite com cereal de milho (sucrilhos) Leite com achocolatado e bolacha*

*Mingau de chocolate Iogurte com barra de cereal*

*Orientações gerais:*

*Pode preparar um acompanhamento com a refeição padrão:*

*Opções de acompanhamento do macarrão com legumes ou carne, canjiquinha, polenta, legumes refogados,farofa, etc.*

*Quando preparar batata, mandioca, macarrão, canjiquinha de milho ou quirerinha de milho ou fubá (polenta), etc, reduzir a quantidade de arroz.*

*Evite a repetição de uma mesma preparação durante a semana, sempre variando os tipos/cortes de carnes e hortaliças.*

*Preparar os alimentos sempre cozidos, refogados, ensopados, assados, etc, evitando fritá-los.*

*Servir pelo menos uma vez ao dia uma porção de fruta, como sobremesa do almoço e como segundo lanche da tarde.*

*No inverno substituir a fruta por sopa, contendo: macarrão, carne, legumes e verduras; sempre variando os cortes de carne, legumes e tipo de macarrão (Lanche II utilizado para creche Sossego da Mamãe e João Antonio Vieria)*

*Para CEMEI Chapeuzinho Vermelho pelo menos uma vez na semana é servido uma porção de fruta (banana, laranja, maçã, goiaba, mexerica, etc) e para os alunos em período integral e berçário a fruta é servida todos os dias.*

*No verão servir a fruta como sobremesa da sopa ou do lanche 1.*

*No lanche 1 dar preferência para as preparações salgadas. Preparando no máximo duas vezes na semana preparações doces.Os bolos sem recheio e sem cobertura, não são considerados preparações doces.*

*Reduzir a quantidade de sal, óleo e açúcar nas preparações.*

Kellen Maria Salles

Nutricionista CRN – 2361

“A merenda escolar é um bem-estar proporcionado aos alunos durante sua permanência na escola e tem como principal objetivo suprir, parcialmente, as necessidades nutricionais dos alunos, melhorar a capacidade de aprendizagem, formar bons hábitos alimentares, manter o aluno na escola.”