

# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

|  |  |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><b>Instituição: CMEI ANJO DA GUARDA</b><br/> <b>Faixa etária: Acima de 1 ano de idade</b><br/> <b>Tipo de cardápio: Regular integral</b><br/> <u>Período: 01/08 a 31/08/2023 - AGOSTO</u></p> | <p><b><u>HORÁRIOS</u></b><br/> <b>Café manhã: 8:30h</b><br/> <b>Almoço: 11:00h</b><br/> <b>Lanche Tarde: 13:30h</b><br/> <b>Jantar: 16:00h</b></p> |
|--|--|

| SEMANA |  | 01-08 terça   | 02-08 quarta   | 03-08 quinta   | 04-08 sexta   |
|--------|--|---|--|--|---|
| 1ª     |  | <p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br/>Leite quente<br/>Pão com manteiga</p> <p><b>ALMOÇO</b><br/>Arroz, feijão carioca,<br/>carne de panela com<br/>legumes refogados,<br/>saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b><br/>Fruta</p> <p><b>JANTAR</b><br/>Sopa de feijão com<br/>macarrão e legumes</p> | <p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br/>Chá de ervas<br/>Omelete</p> <p><b>ALMOÇO</b><br/>Arroz, feijão, nhoque ao<br/>molho com moída,<br/>saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b><br/>Fruta</p> <p><b>JANTAR</b><br/>Polenta com frango<br/>desfiado</p> | <p><b>CAFÉ MANHÃ</b><br/>Leite com cacau<br/>Pão com requeijão</p> <p><b>ALMOÇO</b><br/>Risoto de frango e<br/>legumes, feijão,<br/>saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b><br/>Fruta</p> <p><b>JANTAR</b><br/>Sopa de feijão com<br/>legumes e macarrão</p> | <p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br/>Chá<br/>Biscoito de polvilho</p> <p><b>ALMOÇO</b><br/>Arroz, feijão, pernil<br/>assado, legumes<br/>refogados, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b><br/>Fruta</p> <p><b>JANTAR</b><br/>Torta salgada de<br/>legumes e suco de uva<br/>integral</p> |

| <b>SEMANA</b>  | <b>07-08 segunda 21-08</b>   | <b>08-08 terça 22-08</b>   | <b>09-08 quarta 23-08</b>   | <b>10-08 quinta 24-08</b>  | <b>11-08 sexta 25-08</b>  |
|----------------|--|--|---|--|---|
| <b>2ª e 4ª</b> | <p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br/>Leite quente<br/>Biscoito de polvilho</p> <p><b>ALMOÇO</b><br/>Arroz, feijão, macarrão ao molho vermelho, carne moída, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b><br/>Fruta</p> <p><b>JANTAR</b><br/>Farofinha de ovo e chá</p> | <p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br/>Leite quente<br/>Pão com manteiga</p> <p><b>ALMOÇO</b><br/>Arroz, feijão carioca, carne de panela com legumes refogados, salada</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b><br/>Fruta</p> <p><b>JANTAR</b><br/>Sopa de feijão com macarrão e legumes</p> | <p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br/>Chá<br/>Omelete</p> <p><b>ALMOÇO</b><br/>Arroz, feijão, carne moída com legumes, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b><br/>Fruta</p> <p><b>JANTAR</b><br/>Polenta com frango desfiado</p> | <p><b>CAFÉ MANHÃ</b><br/>Leite quente<br/>Bolo de maçã com aveia</p> <p><b>ALMOÇO</b><br/>Risoto de frango e legumes, feijão, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b><br/>Fruta</p> <p><b>JANTAR</b><br/>Caldo de batata salsa e moída</p> | <p><b>CAFÉ MANHÃ</b><br/>Chá<br/>Pão com queijo</p> <p><b>ALMOÇO</b><br/>Arroz, feijão, pernil desfiado, legumes refogados, salada</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b><br/>Fruta</p> <p><b>JANTAR</b><br/>Sopa de legumes e frango desfiado</p> |

| <b>SEMANA</b>  | <b>14-08 segunda 28-08</b>  | <b>15-08 terça 29-08</b>   | <b>16-08 quarta 30-08</b>  | <b>17-08 quinta 31-08</b>  | <b>18-08 sexta</b>   |
|----------------|---|--|--|--|--|
| <b>3ª e 5ª</b> | <p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br/>Chá<br/>Biscoito polvilho</p> <p><b>ALMOÇO</b><br/>Arroz, feijão, ovos mexidos, legumes refogados, salada</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b><br/>Fruta</p> <p><b>JANTAR</b><br/>Macarrão à bolonhesa e saladas</p> | <p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br/>Leite quente<br/>Pão de queijo</p> <p><b>ALMOÇO</b><br/>Arroz com brócolis, feijão, frango assado, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b><br/>Fruta</p> <p><b>JANTAR</b><br/>Torta salgada de legumes e chá</p> | <p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br/>Leite e cacau<br/>Pão com manteiga</p> <p><b>ALMOÇO</b><br/>Arroz, feijão, macarrão ao molho vermelho, frango refogado, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b><br/>Fruta</p> <p><b>JANTAR</b><br/>Polenta com moída e saladas</p> | <p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br/>Chá<br/>Omelete</p> <p><b>ALMOÇO</b><br/>Arroz, feijão carioca, estrogonofe bovino, batata palha, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b><br/>Fruta</p> <p><b>JANTAR</b><br/>Canja</p> | <p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br/>Chá<br/>Pão com requeijão</p> <p><b>ALMOÇO</b><br/>Arroz integral, feijão, quirera com carne de porco, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b><br/>Fruta</p> <p><b>JANTAR</b><br/>Farofinha de ovo e chá</p> |

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES!

- ✓ Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Elas são ricas em vitaminas, minerais e fibras. As vitaminas e minerais colaboram na manutenção e no bom funcionamento do organismo. As fibras regulam o funcionamento intestinal, dão sensação de saciedade e podem atuar prevenindo várias doenças.
- ✓ Nós somos os formadores de hábitos das nossas crianças, ofereça novos alimentos e cuidado com excesso de sal e açúcar. **Em caso de alguma criança com intolerância ou alergia alimentar comunicar a nutricionista.**
- ✓ OS PRODUTOS DA COMPRA DIRETA VÃO SER ENTREGUES CONFORME A PRODUÇÃO DOS PRODUTORES.
- ✓ TEMPEROS: As crianças podem consumir muitos tipos de temperos, desde que sejam os temperos frescos como: alho, cebola, alho poró, louro, salsa, cebolinha, manjerição, orégano. **Evite o sal, açúcar e óleo em excesso nas preparações.**
- ✓ **Deve-se oferecer água filtrada entre as refeições.**
- ✓ Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e disponibilizado para a comunidade escolar, conforme Resolução FNDE nº 26/2013.
- ✓ **MAMADEIRA:**  
*Fórmula Infantil > de 1 ano*  
*Leite UHT integral < de 1 ano*
- ✓ Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE – Manual de Orientação para Alimentação Escolar, conforme Resolução FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020.
- ✓ **O cardápio poderá sofrer alterações, substituindo-se alimentos por outros de mesmo valor nutricional, caso haja alguma intercorrência, com autorização prévia da Nutricionista.**
- ✓ **CRIANÇAS ENTRE 6 E 8 MESES DEVEM SE ALIMENTAR COM ALIMENTOS AMASSADOS COM O GARFO, DEVE TER ASPECTO DE PURÊ OU PAPA;**
- ✓ **CRIANÇAS ENTRE 9 A 11 MESES DEVEM CONSUMIR ALIMENTO QUE TENHAM TEXTURA NORMAL, PORÉM BEM PEQUENOS;**
- ✓ **CRIANÇAS ENTRE 1 A 6 ANOS, TEXTURA DO ALIMENTO NORMAL;**
- ✓ O alimento deve ser oferecido para a criança em pratos com colheres apropriadas para a idade, a água e outros líquidos recomenda-se o uso de copinhos;
- ✓ **Os alimentos devem ser oferecidos separadamente**, para que a criança aprenda a identificar cores e sabores, colocar as porções de cada alimento no prato sem misturá-las.