

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

<p>Instituição: CMEI ANJO DA GUARDA</p> <p>Faixa etária: Acima de 1 ano de idade</p> <p>Tipo de cardápio: <u>Sem lactose Integral</u></p> <p><u>Período: 01/09 a 29/09/2023 - SETEMBRO</u></p>	<p><u>HORÁRIOS</u></p> <p>Entrada manhã: 8:30h</p> <p>Almoço: 11:00h</p> <p>Lanche tarde: 13:30h</p> <p>Jantar: 16:00h</p>
--	---

SEMANA					01-09 sexta
1^a					<p style="text-align: center;">ENTRADA</p> <p style="text-align: center;">Chá Biscoito de polvilho</p> <p style="text-align: center;">ALMOÇO</p> <p style="text-align: center;">Arroz, feijão, pernil assado, legumes refogados, saladas</p> <p style="text-align: center;">LANCHE TARDE</p> <p style="text-align: center;">Fruta</p> <p style="text-align: center;">JANTAR</p> <p style="text-align: center;">Torta salgada de legumes e chá</p>

SEMANA	04-09 segunda	05-09 terça	06-09 quarta	07-09 quinta	08-09 sexta
2ª	<p>ANIVERSÁRIO MUNICÍPIO</p> <p>DESFILE</p> <p>CAFÉ DA MANHÃ <u>Chocolate quente sem lactose</u> Pão, <u>queijo sem lactose</u> e presunto</p>	<p>ENTRADA <u>Leite quente sem lactose</u> Pão com manteiga</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão carioca, carne de panela com legumes refogados, salada</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Sopa de feijão com macarrão e legumes</p>	<p>ENTRADA Chá Omelete</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, carne moída com legumes, saladas</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Polenta com frango desfiado</p>	<p>INDEPENDÊNCIA</p>	<p>ENTRADA Chá <u>Pão com queijo sem lactose</u></p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, pernil desfiado, legumes refogados, salada</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Sopa de legumes e frango desfiado</p>

SEMANA	11-09 segunda	12-09 terça	13-09 quarta	14-09 quinta	15-09 sexta
3ª	<p>ENTRADA Chá Biscoito polvilho</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, ovos mexidos, legumes refogados, salada</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Macarrão à bolonhesa e saladas</p>	<p>ENTRADA <u>Leite quente sem lactose</u> <u>Pão com queijo sem lactose</u></p> <p>ALMOÇO Arroz com brócolis, feijão, frango assado, saladas</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Torta salgada de legumes e chá</p>	<p>ENTRADA <u>Leite e cacau sem lactose</u> <u>Pão com manteiga sem lactose</u></p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, macarrão ao molho vermelho, frango refogado, saladas</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Polenta com moída e saladas</p>	<p>ENTRADA Chá Omelete</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão carioca, estrogonofe bovino, batata palha, saladas</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Canja</p>	<p>ENTRADA Chá <u>Pão com requeijão sem lactose</u></p> <p>ALMOÇO Arroz integral, feijão, quirera com carne de porco, saladas</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Farofinha de ovo e chá</p>

SEMANA	18-09 segunda	19-09 terça	20-09 quarta	21-09 quinta	22-09 sexta
4ª	<p>ENTRADA <u>Leite e cacau em lactose</u> <u>Pão com manteiga sem lactose</u></p> <p>ALMOÇO Risoto, feijão, saladas</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Chá Torta salgada</p>	<p>ENTRADA <u>Leite quente sem lactose</u> Torta salgada</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão carioca, carne de panela com legumes refogados, salada</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Sopa de feijão com macarrão e legumes</p>	<p>ENTRADA Chá Omelete</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, carne moída com legumes, saladas</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Polenta com frango desfiado, saladas</p>	<p>ENTRADA <u>Leite e cacau sem lactose</u> Pão com geleia sem açúcar</p> <p>ALMOÇO Carreteiro, feijão, legumes refogados, saladas</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Macarrão à bolonhesa e saladas</p>	<p>ENTRADA Chá <u>Pão com queijo sem lactose</u></p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, pernil desfiado, legumes refogados, salada</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Sopa de legumes e frango desfiado</p>

SEMANA	25-09 segunda	26-09 terça	27-09 quarta	28-09 quinta	29-09 sexta
5ª	<p>ENTRADA <u>Leite quente sem lactose</u> Biscoito polvilho</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, ovos mexidos, legumes refogados, salada</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Farofinha de ovo e chá</p>	<p>ENTRADA Chá <u>Pão com queijo sem lactose</u></p> <p>ALMOÇO Arroz com brócolis, feijão, frango assado, saladas</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Carreteiro, feijão, saladas</p>	<p>ENTRADA <u>Leite e cacau sem lactose</u> <u>Pão com manteiga sem lactose</u></p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, macarrão ao molho vermelho, frango refogado, saladas</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Polenta com moída e saladas</p>	<p>ENTRADA Chá Omelete</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão carioca, estrogonofe bovino, batata palha, saladas</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Canja</p>	<p>ENTRADA Chá <u>Pão com requeijão sem lactose</u></p> <p>ALMOÇO Arroz integral, feijão, quirera com carne de porco, saladas</p> <p>LANCHE TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Risoto, feijão, saladas</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, manjeriço, 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.