

# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

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

SEMANA					
1 <sup>a</sup>					<p><b>01-09 sexta</b></p> <p><b>ENTRADA</b> Chá Biscoito de polvilho</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão, pernil assado, legumes refogados, saladas</p> <p><b>LANCHE TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Torta salgada de legumes e chá</p>

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

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

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

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