

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

<p>Instituição: CMEI CRIANÇA FELIZ</p> <p>Faixa etária: Maiores de 1 ano</p> <p>Tipo de cardápio: Normal integral</p> <p>Período: 01/06 a 30/06/2023 - JUNHO</p>	<p><u>HORÁRIOS</u></p> <p>Café manhã: 8:15h</p> <p>Almoço: 10:30h</p> <p>Lanche Tarde: 13:00h</p> <p>Jantar: 15:30h</p>
--	--

Obs: Dia 08 é FERIADO de Corpus Christi e dia 09 RECESSO.

SEMANA				01-06 quinta	02-06 sexta
1 ^a				<p>CAFÉ DA MANHÃ Chá Omelete</p> <p>ALMOÇO Arroz integral, feijão, carne de panela com legumes, saladas (2 tipos)</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Macarrão a bolonhesa, saladas (2 tipos)</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Leite quente Bolo de banana com aveia</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, strogonoff bovino, purê de batata, saladas (2 tipos)</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Risoto de frango, feijão, saladas (2 tipos)</p>

SEMANA	05-06 segunda 19-06	06-06 terça 20-06	07-06 quarta 21-06	08-06 quinta 22-06	09-06 sexta 23-06
2ª e 4ª	<p>CAFÉ DA MANHÃ Chá de ervas Biscoito de polvilho</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, macarrão ao molho vermelho, frango refogado, saladas (2 tipos)</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Farofa de ovo e chá</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Leite quente Pão com manteiga</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão carioca, carne de panela com legumes refogados, saladas (2 tipos)</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Sopa de feijão com macarrão e legumes</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Chá de ervas Omelete</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, nhoque com molho de moída, saladas (2 tipos)</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Polenta com molho frango desfiado, salada (2 tipos)</p>	<p>CAFÉ MANHÃ Leite com cacau Bolo de fubá</p> <p>ALMOÇO Risoto de frango e legumes, feijão, saladas (2 tipos)</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Torta salgada e suco de uva</p>	<p>CAFÉ MANHÃ Chá Pão integral e requeijão</p> <p>ALMOÇO Arroz, lentilha, pernil assado, farofa de legumes, saladas (2 tipos)</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Sopa de legumes e frango desfiado</p>

SEMANA	12-06 segunda 26-06	13-06 terça 27-06	14-06 quarta 28-06	15-06 quinta 29-06	16-06 sexta 30-06
3ª e 5ª	<p>CAFÉ DA MANHÃ Chá de ervas Biscoito de polvilho</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, ovos mexidos, saladas (2 tipos)</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Macarrão a bolonhesa, saladas (2 tipos)</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Leite com cacau Pão com queijo</p> <p>ALMOÇO Feijão carioca, carreteiro com músculo e legumes, saladas (2 tipos)</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Torta de frango e suco de uva integral</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Chá Bolo de maçã sem açúcar</p> <p>ALMOÇO Arroz integral, feijão, carne moída refogada com abobrinha, saladas (2 tipos)</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Sopa de feijão com macarrão e legumes</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Leite com farinha de milho</p> <p>ALMOÇO Polenta com molho de frango desfiado, feijão, saladas (2 tipos)</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Caldo de batata salsa e carne moída</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Chá Pão integral com manteiga</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, stroganoff bovino, purê de batata, saladas (2 tipos)</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Polenta com molho de frango desfiado, salada (2 tipos)</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, manjericão, 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.