

# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

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

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

SEMANA				01-06 quinta	02-06 sexta
1 <sup>a</sup>				<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Chá Omelete</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz integral, feijão, carne de panela com legumes, saladas (2 tipos)</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Macarrão à bolonhesa, saladas (2 tipos)</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> <u>Leite quente sem lactose</u> Bolo de banana com aveia</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão, carne bovina picadinha ao molho, purê de batata sem lactose, saladas (2 tipos)</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Risoto de frango, legumes refogados, saladas (2 tipos)</p>

NUTRICIONISTA: Jéssica Gonçalves Pereira – CRN 8-8366  
**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO**

<b>SEMANA</b>	<b>05-06 segunda 19-06</b>	<b>06-06 terça 20-06</b>	<b>07-06 quarta 21-06</b>	<b>08-06 quarta 22-06</b>	<b>09-06 sexta 23-06</b>
<b>2ª e 4ª</b>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Chá de ervas Biscoito de polvilho</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão, macarrão ao molho vermelho, frango refogado, saladas (2 tipos)</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Farofa de ovo e chá</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> <u>Leite quente sem lactose</u> Pão com doce de fruta</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão carioca, carne de panela com legumes refogados, saladas (2 tipos)</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de feijão com macarrão e legumes</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Chá de ervas Omelete</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão, nhoque com molho de moída, saladas (2 tipos)</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Polenta com frango desfiado, saladas (2 tipos)</p>	<p><b>CAFÉ MANHÃ</b> <u>Leite sem lactose com cacau - Bolo de fubá</u> <u>sem lactose</u></p> <p><b>ALMOÇO</b> Risoto de frango e legumes, feijão, saladas (2 tipos)</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Viradinho de feijão e chá</p>	<p><b>CAFÉ MANHÃ</b> Chá Pão integral com doce de fruta</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, lentilha, pernil assado, farofa de legumes, saladas (2 tipos)</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de legumes e frango desfiado</p>
	<b>SEMANA</b>	<b>12-06 segunda 26-06</b>	<b>13-06 terça 27-06</b>	<b>14-06 quarta 28-06</b>	<b>15-06 quinta 29-06</b>
<b>3ª e 5ª</b>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Chá de ervas Biscoito de polvilho</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão, ovos mexidos, saladas (2 tipos)</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Macarrão à bolonhesa, saladas (2 tipos)</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Leite sem lactose com cacau Biscoito cream cracker</p> <p><b>ALMOÇO</b> Feijão carioca, carreteiro com músculo e legumes, saladas (2 tipos)</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Viradinho de feijão e chá</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Chá Bolo de maçã sem açúcar</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz integral, feijão, carne moída refogada com abobrinha, saladas (2 tipos)</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de feijão com macarrão e legumes</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Leite sem lactose com farinha de milho</p> <p><b>ALMOÇO</b> Polenta com molho de frango desfiado, feijão, saladas (2 tipos)</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Caldo de batata salsa e carne moída</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Chá Pão integral com doce de frutas</p> <p><b>ALMOÇO</b> <u>Arroz, feijão, carne bovina picadinha ao molho, purê de batata sem lactose, saladas (2 tipos)</u></p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> 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, 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.

NUTRICIONISTA: Jéssica Gonçalves Pereira – CRN 8-8366  
**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO**