

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

<p>Instituição: CMEI CRIANÇA FELIZ Faixa etária: Acima de 1 ano de idade Tipo de cardápio: Regular integral <u>Período: 01/08 a 31/08/2023 - AGOSTO</u></p>	<p><u>HORÁRIOS</u> Café manhã: 8:30h Almoço: 11:00h Lanche Tarde: 13:30h Jantar: 16:00h</p>
---	--

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

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

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