

# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

<p><b>Instituição: CMEI CRIANÇA FELIZ</b>  <b>Faixa etária: Acima de 1 ano de idade</b>  <b>Tipo de cardápio: Sem lactose</b>  <u>Período: 03/07 a 31/07/2023 - JULHO</u></p>	<p><b><u>HORÁRIOS</u></b>  <b>Café manhã: 8:15h</b>  <b>Almoço: 10:30h</b>  <b>Lanche Tarde: 13:00h</b>  <b>Jantar: 15:30h</b></p>
---	--

**Férias escolares: de 07 a 21 de julho**

SEMANA	03-07 segunda	04-07 terça	05-07 quarta	06-07 quinta	07-07 sexta
1 <sup>a</sup>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Chá Biscoito de polvilho</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão, macarrão ao molho vermelho, frango refogado, saladas</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> <i>Leite quente sem lactose</i> <i>Pão com manteiga sem lactose</i></p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão carioca, carne de panela com legumes refogados, saladas</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 ao molho com moída, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Polenta com frango desfiado</p>	<p><b>CAFÉ MANHÃ</b> <i>Leite com cacau sem lactose</i> <i>Pão com requeijão sem lactose</i></p> <p><b>ALMOÇO</b> Risoto de frango e legumes, feijão, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>FESTA JUNINA</b> <i>Chocolate quente em lactose</i> <i>Pão com moída ao molho</i> <i>Canjica sem lactose</i> <i>Pão de queijo sem lactose</i></p>	FÉRIAS ESCOLARES

<b>SEMANA</b>	<b>24-07 segunda</b>	<b>25-07 terça</b>	<b>26-07 quarta</b>	<b>27-07 quinta</b>	<b>28-07 sexta</b>
<b>4<sup>a</sup></b>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Chá Biscoito de polvilho</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão, macarrão ao molho vermelho, frango refogado, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Torta salgada de legumes e suco de uva integral</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> <i>Leite quente sem lactose</i> <i>Pão com manteiga sem lactose</i></p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão carioca, carne de panela com legumes refogados, salada</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 Omelete</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão, carne moída com legumes, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Polenta com frango desfiado</p>	<p><b>CAFÉ MANHÃ</b> <i>Leite quente sem lactose</i> Bolo de maçã com aveia</p> <p><b>ALMOÇO</b> Risoto de frango e legumes, feijão, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Caldo de batata salsa e moída</p>	<p><b>CAFÉ MANHÃ</b> Chá <i>Pão com queijo sem lactose</i></p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão, pernil desfiado, legumes refogados, salada</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de legumes e frango desfiado</p>

<b>SEMANA</b>	<b>31-07 segunda</b>				
<b>5<sup>a</sup></b>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Chá Biscoito polvilho</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão, ovos mexidos, legumes refogados, salada</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Macarrão à bolonhesa</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.