

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ESCOLAR REGULAR INTEGRAL
MODALIDADE: Educação infantil/Berçário (até 1 ano)

CMEI CRIANÇA FELIZ

Período 02/10 a 31/10/2023 – OUTUBRO

Entrada manhã: 8:30h

Almoço: 11:00h

Lanche: 13:30h

Jantar: 16:00h

SEMANA	02-10 segunda	03-10 terça	04-10 quarta	05-10 quinta	06-10 sexta
1ª	<p>ENTRADA Fruta</p> <p>ALMOÇO Purê de batata Feijão Frango desfiado Legumes refogados</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR Polenta Carne moída</p>	<p>ENTRADA Fruta</p> <p>ALMOÇO Arroz Feijão carioca Carne de panela com legumes refogados</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR Sopa de feijão com macarrão e legumes</p>	<p>ENTRADA Fruta</p> <p>ALMOÇO Arroz Feijão Carne moída com legumes</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR Polenta com frango desfiado</p>	<p>ENTRADA Fruta</p> <p>ALMOÇO Batata salsa refogada Feijão Frango desfiado Legumes refogados</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR Feijão Quirerinha Músculo desfiado</p>	<p>ENTRADA Fruta</p> <p>ALMOÇO Arroz Feijão Pernil desfiado Legumes refogados</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR Sopa de legumes e frango desfiado</p>

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



PREFEITURA MUNICIPAL
RESERVA DO IGUAÇU



SECRETARIA DE
 EDUCAÇÃO, ESPORTE
 E CULTURA



SEMANA	09-10 segunda	10-10 terça	11-10 quarta	12-10 quinta	13-10 sexta
2ª	ENTRADA Fruta ALMOÇO Macarrão Feijão Carne moída com legumes LANCHE Fruta JANTAR Purê de mandioca Carne moída	ENTRADA Fruta ALMOÇO Purê de batata Feijão carioca Carne de panela com legumes refogados LANCHE Fruta JANTAR Sopa de feijão com macarrão	ENTRADA Fruta ALMOÇO Arroz Feijão Pernil desfiado Legumes refogados LANCHE Fruta JANTAR Polenta com frango desfiado	NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO

SEMANA	16-23-30 segunda	17-24-31 terça	18-25 quarta	19-26 quinta	20-27 sexta
3ª 4ª e 5ª	ENTRADA Mingau de aveia ALMOÇO Arroz Feijão Ovos mexidos Legumes refogados LANCHE Fruta JANTAR Macarrão à bolonhesa	ENTRADA Fruta ALMOÇO Arroz com brócolis Feijão Frango assado desfiado LANCHE Fruta JANTAR Sopa de legumes	ENTRADA Fruta ALMOÇO Macarrão ao molho vermelho Feijão, Frango grelado Legumes refogados LANCHE Fruta JANTAR Polenta com moída e saladas	ENTRADA Omelete ALMOÇO Arroz triturado Feijão carioca Carne bovina desfiada Legumes refogados LANCHE Fruta JANTAR Canja	ENTRADA Fruta ALMOÇO Feijão Quirera com carne de porco desfiado LANCHE Fruta JANTAR Sopa de legumes



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



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;
- ✓ **É PROIBIDO A ADIÇÃO DE AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.**

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



PREFEITURA MUNICIPAL
RESERVA DO IGUAÇU



SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO, ESPORTE
E CULTURA

