

# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**CARDÁPIO ESCOLAR SEM LACTOSE INTEGRAL**  
**MODALIDADE:** Educação infantil (acima de 1 ano)

**CMEI CRIANÇA FELIZ**

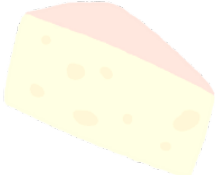
**Período 01/11 a 30/11/2023 – NOVEMBRO**

Entrada manhã: 8:30h

Almoço: 11:00h

Lanche: 13:30h

Jantar: 16:00h

SEMANA			01-11 quarta	02-11 quinta	03-11 sexta
1ª			<b>ENTRADA</b> Chá Omelete <b>ALMOÇO</b> Arroz Feijão Carne moída com legumes Salada <b>LANCHE</b> Fruta  <b>JANTAR</b> Polenta com frango desfiado	<b>FINADOS</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>

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



PREFEITURA MUNICIPAL  
**RESERVA DO IGUAÇU**



SECRETARIA DE  
 EDUCAÇÃO, ESPORTE  
 E CULTURA



SEMANA	06-11 segunda	07-11 terça	08-11 quarta	09-11 quinta	10-11 sexta
2ª	<p><b>ENTRADA</b> Chá Biscoito polvilho</p> <p><b>ALMOÇO</b> Macarrão vermelho Arroz, Feijão Ovos mexidos com legumes</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Caldo de mandioca Carne moída</p>	<p><b>ENTRADA</b> Leite quente sem lactose Pão com manteiga sem lactose</p> <p><b>ALMOÇO</b> Purê de batata sem lactose, Arroz, Feijão carioca, carne de panela com legumes refogados</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de feijão com macarrão</p>	<p><b>ENTRADA</b> Chá Biscoito polvilho</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz Feijão Lasanha de moída Salada</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Polenta com molho de frango, saladas</p>	<p><b>ENTRADA</b> Leite sem lactose com cacau Biscoito polvilho</p> <p><b>ALMOÇO</b> Batata salsa refogada Arroz, Feijão Frango refogado, salada</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Feijão, Quirerinha Músculo desfiado</p>	<p><b>ENTRADA</b> Chá Pão com manteiga sem lactose</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, Feijão Pernil desfiado Farofinha de repolho, salada</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de legumes e frango desfiado</p>

SEMANA	13-11 segunda	14-11 terça	15-11 quarta	16-11 quinta	17-11 sexta
3ª	<p><b>ENTRADA</b> Leite quente sem lactose Biscoito polvilho</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz Feijão Ovos mexidos Legumes refogados</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Macarrão à bolonhesa Salada</p>	<p><b>ENTRADA</b> Chá Omelete</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz com brócolis Feijão Frango assado desfiado Salada</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de legumes e macarrão</p>	<p><b>PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA</b></p>	<p><b>ENTRADA</b> Leite quente sem lactose, Omelete</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz Feijão carioca Carne bovina desfiada Salada</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Suco integral de uva Torta salgada de frango</p>	<p><b>ENTRADA</b> Chá Pão com manteiga sem lactose</p> <p><b>ALMOÇO</b> Feijão Quirera com carne de porco desfiado e couve</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de legumes e macarrão</p>



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



PREFEITURA MUNICIPAL  
**RESERVA DO IGUAÇU**



SECRETARIA DE  
 EDUCAÇÃO, ESPORTE  
 E CULTURA



SEMANA	20-11 segunda	21-11 terça	22-11 quarta	23-11 quinta	24-11 sexta
4ª	<p><b>ENTRADA</b> Chá Biscoito polvilho</p> <p><b>ALMOÇO</b> Macarrão vermelho Arroz, Feijão Carne moída com legumes, salada</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Caldo de mandioca Carne moída</p>	<p><b>ENTRADA</b> Leite quente sem lactose Pão com manteiga sem lactose</p> <p><b>ALMOÇO</b> Purê de batata sem lactose, arroz, Feijão carioca, carne de panela com legumes refogados</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de feijão com macarrão</p>	<p><b>ENTRADA</b> Chá Biscoito polvilho</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz Feijão Carne moída com abobrinha, salada</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Polenta com frango ao molho</p>	<p><b>ENTRADA</b> Leite com cacau sem lactose Biscoito polvilho</p> <p><b>ALMOÇO</b> Batata salsa refogada Arroz, Feijão, salada Frango desfiado</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Feijão, Quirerinha Músculo desfiado</p>	<p><b>ENTRADA</b> Chá Pão com manteiga sem lactose</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz Feijão Pernil desfiado Farofinha de repolho</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de legumes e frango desfiado</p>

SEMANA	27-11 segunda	28-11 terça	29-11 quarta	30-11 quinta
5ª	<p><b>ENTRADA</b> Leite quente sem lactose Biscoito polvilho</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz Feijão Ovos mexidos Legumes refogados</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Macarrão à bolonhesa salada</p>	<p><b>ENTRADA</b> Chá Pão com requeijão sem lactose</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz com brócolis Feijão Frango assado desfiado Salada</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de legumes e macarrão</p>	<p><b>ENTRADA</b> Leite quente sem lactose Pão com manteiga sem lactose</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, Feijão Frango grelhado com legumes, salada</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Polenta com moída, saladas</p>	<p><b>ENTRADA</b> Leite quente sem lactose, omelete</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, Feijão carioca Carne bovina picadinha, Salada</p> <p><b>LANCHE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Suco integral de uva Torta salgada de frango</p>

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



PREFEITURA MUNICIPAL  
**RESERVA DO IGUAÇU**



SECRETARIA DE  
EDUCAÇÃO, ESPORTE  
E CULTURA





## 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

