

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ESCOLAR INTEGRAL SEM LACTOSE E OVO
MODALIDADE: Educação infantil (acima de 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 Chá Biscoito polvilho</p> <p>ALMOÇO Arroz Purê de batata sem lactose Feijão, Frango refogado Legumes refogados</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR Polenta Carne moída</p>	<p>ENTRADA Leite quente Pão com requeijão sem lactose</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 Chá Biscoito polvilho</p> <p>ALMOÇO Arroz Feijão Carne moída com legumes</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR Polenta com frango desfiado</p>	<p>ENTRADA Leite sem lactose com cacau Biscoito polvilho</p> <p>ALMOÇO Batata salsa refogada Arroz, Feijão Frango desfiado</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR Feijão Quirerinha Músculo desfiado</p>	<p>ENTRADA Chá Pão com manteiga sem lactose</p> <p>ALMOÇO Arroz Feijão Pernil desfiado Farofinha de repolho</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	<p>ENTRADA Chá Biscoito polvilho</p> <p>ALMOÇO Macarrão vermelho Arroz, Feijão Carne moída com legumes</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR Purê de mandioca sem lactose Carne moída</p>	<p>ENTRADA Leite quente sem lactose Pão com manteiga sem lactose</p> <p>ALMOÇO Purê de batata sem lactose Arroz, Feijão carioca Carne de panela com legumes refogados</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR Sopa de feijão com macarrão</p>	<p>ENTRADA Chá Biscoito polvilho</p> <p>ALMOÇO Arroz Feijão Lasanha de moída Legumes refogados</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR Mini pizza assada sem lactose Sorvete sem açúcar sem lactose Suco de polpa fruta Salada de frutas</p>	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	<p>ENTRADA Leite quente sem lactose Biscoito polvilho</p> <p>ALMOÇO Arroz Feijão Frango grelhado Legumes refogados</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR Macarrão à bolonhesa</p>	<p>ENTRADA Chá Biscoito polvilho</p> <p>ALMOÇO Arroz com brócolis Feijão Frango assado desfiado</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR Sopa de legumes e macarrão</p>	<p>ENTRADA Chá Pão com geleia sem açúcar</p> <p>ALMOÇO Macarrão ao molho vermelho Feijão, Frango grelhado Legumes refogados</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR Polenta com moída e saladas</p>	<p>ENTRADA Leite quente sem lactose Biscoito polvilho</p> <p>ALMOÇO Arroz Feijão carioca Carne bovina desfiada Legumes refogados</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR Suco integral de uva Torta salgada de frango sem ovo</p>	<p>ENTRADA Chá Pão com manteiga sem lactose</p> <p>ALMOÇO Feijão Quirera com carne de porco desfiado e couve</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR 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



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

