

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ESCOLAR REGULAR PARCIAL
MODALIDADE: Educação infantil (acima de 1 ano)

CMEI FRANCISCA DA SILVA CALDAS

Período 02/10 a 31/10/2023 – OUTUBRO

Entrada manhã: 8:15h

Almoço: 10:30h

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 Feijão Frango refogado Legumes refogados</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR Polenta Carne moída</p>	<p>ENTRADA Leite quente Pão com requeijão</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 Omelete</p> <p>ALMOÇO Arroz Feijão Carne moída com legumes</p> <p>LANCHE Fruta</p> <p>JANTAR Polenta com frango desfiado</p>	<p>ENTRADA Leite 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</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	ENTRADA Chá Biscoito polvilho ALMOÇO Macarrão vermelho Arroz, Feijão Carne moída com legumes LANCHE Fruta JANTAR Purê de mandioca Carne moída	ENTRADA Leite quente Pão com manteiga ALMOÇO Purê de batata Arroz, Feijão carioca Carne de panela com legumes refogados LANCHE Fruta JANTAR Sopa de feijão com macarrão	ENTRADA Chá Pão de queijo assado ALMOÇO Mini pizza assada Sorvete sem açúcar Suco de polpa fruta Salada de frutas LANCHE Fruta JANTAR Mini pizza assada Sorvete sem açúcar Suco de polpa fruta Salada de frutas	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 Leite quente Biscoito polvilho ALMOÇO Arroz Feijão Ovos mexidos Legumes refogados LANCHE Fruta JANTAR Macarrão à bolonhesa	ENTRADA Chá Omelete ALMOÇO Arroz com brócolis Feijão Frango assado desfiado LANCHE Fruta JANTAR Sopa de legumes e macarrão	ENTRADA Chá Pão com geleia sem açúcar ALMOÇO Macarrão ao molho vermelho Feijão, Frango grelado Legumes refogados LANCHE Fruta JANTAR Polenta com moída e saladas	ENTRADA Leite quente Omelete ALMOÇO Arroz Feijão carioca Carne bovina desfiada Legumes refogados LANCHE Fruta JANTAR Suco integral de uva Torta salgada de frango	ENTRADA Chá Pão com manteiga ALMOÇO Feijão Quirera com carne de porco desfiado e couve LANCHE Fruta JANTAR Sopa de legumes e macarrão



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

