

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

<p>Cardápio: CMEIS Faixa etária: De 6 meses a 12 meses Período: 01/09 a 30/09/2022 - SETEMBRO</p>	<p>HORÁRIOS Café manhã: 8h Almoço: 10h Lanche Tarde: 13h Jantar: 15h</p>
---	---

SEMANA				01-09 QUINTA	02-09 SEXTA
1ª				<p>CAFÉ MANHÃ Mingau de aveia</p> <p>ALMOÇO Risoto de frango desfiado e legumes, caldo de feijão (Triturar o arroz antes do cozimento)</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Sopa de feijão com músculo</p>	<p>CAFÉ MANHÃ Papa de bolacha com leite (de fórmula)</p> <p>ALMOÇO Lentilha, batata cozida, frango assado desfiado, legumes refogados</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Canjiquinha com frango desfiado, legumes</p>

SEMANA	05-09 / 19-09 SEGUNDA	06-09 / 20-09 TERÇA	07-09 / 21-09 QUARTA	08-09 / 22-09 QUINTA	09-09 / 23-09 SEXTA
2ª e 4ª	<p>CAFÉ DA MANHÃ Mingau de aveia</p> <p>ALMOÇO Purê de batata, feijão, ovos mexidos, legumes refogados</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Sopinha de feijão com macarrão cabelo de anjo</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Papa de bolacha com leite (de fórmula)</p> <p>ALMOÇO Feijão, quixerinha com carne suína desfiada, legumes refogados</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Sopa de feijão com músculo</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Papa de bolacha com leite (de fórmula)</p> <p>ALMOÇO Arroz (triturar antes de cozinhar), feijão, carne bovina desfiada ao molho, legumes refogados</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Mingau de biju com frango desfiado</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Omelete</p> <p>ALMOÇO Purê de abóbora, frango desfiado, lentilha, legumes refogados</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Polenta com moída, legumes</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Mingau de milho</p> <p>ALMOÇO Batata doce, ovos mexidos, feijão, legumes refogados</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Canjiquinha com músculo desfiado</p>

SEMANA	12-09 / 26-09 SEGUNDA	13-09 / 27-09 TERÇA	14-09 / 28-09 QUARTA	15-09 / 29-09 QUINTA	16-09 / 30-09 SEXTA
3ª e 5ª	<p>CAFÉ MANHÃ Mingau de milho</p> <p>ALMOÇO Polenta com moída ao molho, feijão</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Omelete com legumes raspadinhos</p>	<p>CAFÉ MANHÃ Papa de bolacha com leite (de fórmula)</p> <p>ALMOÇO Purê de batata, lentilha, músculo desfiado ao molho, legumes refogados</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Polenta com carne moída</p>	<p>CAFÉ MANHÃ Omelete</p> <p>ALMOÇO Quixerinha com carne suína desfiada, feijão, legumes refogados</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Sopa de legumes</p>	<p>CAFÉ MANHÃ Mingau de aveia</p> <p>ALMOÇO Risoto de frango desfiado e legumes, feijão (Triturar o arroz antes do cozimento)</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Sopa de feijão com músculo</p>	<p>CAFÉ MANHÃ Banana com farinha de aveia e canela em pó</p> <p>ALMOÇO Batata doce, ovos mexidos, feijão, legumes refogados</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Mingau de biju e frango desfiado</p>

ORIENTAÇÕES IMPORTANTE!

- ✓ 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 COOPERATIVA DE AGRICULTORES 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, manjeriço, orégano. A preparação deve ser temperada com muito carinho e que seja cheirosa. **Evite óleo em excesso nas preparações.**
- ✓ **É PROIBIDO A UTILIZAÇÃO DE SAL E AÇÚCAR NA PREPARAÇÃO DE CRIANÇAS ABAIXO DE 1 ANO DE IDADE!!!**
- ✓ 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.
- ✓ **MAMADEIRAS:**
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 ALIMENTOS AMASSADOS QUE TENHAM TEXTURA NORMAL, PORÉM BEM PEQUENOS;**
- ✓ **CRIANÇAS A PARTIR DE 1 ANO, TEXTURA DO ALIMENTO NORMAL, OBEDECENDO A INDIVIDUALIZADA DE CADA CRIANÇA;**
- ✓ 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 O CONSUMO DE AÇÚCAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 3 ANOS!**