

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

<p>Instituição: CMEI CRIANÇA FELIZ Faixa etária: Maiores de 1 ano Tipo de cardápio: Normal integral Período: 03/04 a 28/04/2023 - ABRIL</p>	<p><u>HORÁRIOS</u> Café manhã: 8:15h Almoço: 10:30h Lanche Tarde: 13:00h Jantar: 15:30h</p>
--	--

SEMANA	03-04 segunda 17-04	04-04 terça 18-04	05-04 quarta 19-04	06-04 quinta 20-04	07-04 sexta 21-04
1ª e 3ª	<p>CAFÉ DA MANHÃ Leite com cacau Pão integral com manteiga</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, ovos mexidos, farofa de legumes, saladas</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Viradinho de feijão e chá</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Leite quente Pão de queijo</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, quirera com carne suína, saladas</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Caldo de batata salsa e frango desfiado</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Chá de ervas Biscoito de polvilho</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, escondidinho de mandioca com carne moída, saladas</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Torta salgada de frango e suco de uva integral</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Leite quente Pão integral com requeijão</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, strogonoff bovino, purê de batata, saladas</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Macarrão ao molho de frango desfiado, saladas</p>	<p>Dia 07 – Paixão Dia 21 - Tiradentes</p>

SEMANA	10-04 segunda 24-04	11-04 terça 25-04	12-04 quarta 26-04	13-04 quinta 27-04	14-04 sexta 28-04
2ª e 4ª	<p>CAFÉ DA MANHÃ Chá de ervas Biscoito de polvilho</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, macarrão ao molho branco, frango grelhado, legumes refogados</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Farofa de ovo e chá</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Leite quente Pão com manteiga</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão branco, frango assado, legumes refogados, saladas</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Sopa de feijão com macarrão e legumes</p>	<p>CAFÉ DA MANHÃ Chá de ervas Pão com ovos mexidos</p> <p>ALMOÇO Arroz, feijão, nhoque com molho de moída, saladas</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Polenta com frango desfiado, salada</p>	<p>CAFÉ MANHÃ Leite com cacau Bolo de fubá</p> <p>ALMOÇO Risoto de frango e legumes, feijão, saladas</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Torta salgada e suco de uva</p>	<p>CAFÉ MANHÃ Leite quente Pão integral requeijão</p> <p>ALMOÇO Arroz, lentilha, pernil assado, farofa de legumes, saladas</p> <p>LANCHE DA TARDE Fruta</p> <p>JANTAR Sopa de legumes e frango desfiado</p>

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.