

# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

<p>Cardápio: CMEIS Faixa etária: Maiores de 1 ano Período: 01/09 a 30/09/2022 - SETEMBRO</p>	<p><b>HORÁRIOS</b> Café manhã: 8:30h Almoço: 10:30h Lanche Tarde: 13:30h Jantar: 15:30h</p>
--	---

SEMANA				01-09 QUINTA	02-09 SEXTA
1ª				<p><b>CAFÉ MANHÃ</b> Leite quente Pão com doce de fruta sem açúcar</p> <p><b>ALMOÇO</b> Risoto de frango e legumes, feijão, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de feijão</p>	<p><b>CAFÉ MANHÃ</b> Leite quente Pão integral com manteiga</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, lentilha, frango assado, farofa de couve, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Polenta com frango ao molho, salada</p>

<b>SEMANA</b>	<b>05-09 / 19-09 SEGUNDA</b>	<b>06-09 / 20-09 TERÇA</b>	<b>07-09 / 21-09 QUARTA</b>	<b>08-09 / 22-09 QUINTA</b>	<b>09-09 / 23-09 SEXTA</b>
<b>2ª e 4ª</b>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Leite quente Pão com queijo e presunto <b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão, ovos mexidos, farofa de vagem, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Viradinho de feijão e chá</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Chá de fruta sem adoçar Pão integral com manteiga <b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão, quirera com carne suína, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de feijão com frango desfiado</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Chá de fruta Bolacha</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão carioca, tiras de carne bovina ao molho, purê de batata, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Canja de galinha</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Leite quente com cacau Bolo de banana com aveia <b>ALMOÇO</b> Carreteiro com músculo, abóbora cozida, lentilha, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Polenta com moída, salada</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Chá Pão integral com geleia de fruta sem açúcar <b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão, frango assado, batata doce, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Macarrão ao molho de frango desfiado, salada</p>

<b>SEMANA</b>	<b>12-09 / 26-09 SEGUNDA</b>	<b>13-09 / 27-09 TERÇA</b>	<b>14-09 / 28-09 QUARTA</b>	<b>15-09 / 29-09 QUINTA</b>	<b>16-09 / 30-09 SEXTA</b>
<b>3ª e 5ª</b>	<p><b>CAFÉ MANHÃ</b> Chá de fruta sem adoçar Pão integral com manteiga <b>ALMOÇO</b> Arroz, lasanha de carne moída, feijão, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Farofa de ovo com brócolis e chá</p>	<p><b>CAFÉ MANHÃ</b> Leite quente com cacau Pão com queijo e presunto <b>ALMOÇO</b> Arroz, lentilha, strogonoff de carne, purê de batata, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Polenta com carne moída e salada</p>	<p><b>CAFÉ MANHÃ</b> Chá de fruta sem adoçar Pão de queijo assado</p> <p><b>ALMOÇO</b> Arroz, feijão, carne moída, macarrão alho e óleo, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Macarrão ao molho vermelho com frango desfiado, saladas</p>	<p><b>CAFÉ MANHÃ</b> Leite quente saborizado com canela Pão com doce de fruta <b>ALMOÇO</b> Risoto de frango e legumes, feijão, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Sopa de feijão</p>	<p><b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Leite quente Bolo de banana com aveia <b>ALMOÇO</b> Carreteiro com músculo e legumes, feijão, saladas</p> <p><b>LANCHE DA TARDE</b> Fruta</p> <p><b>JANTAR</b> Canja de galinha</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 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, manjerição, 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.
- ✓ **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 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 O CONSUMO DE AÇÚCAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 3 ANOS!**