

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO ESCOLAR REGULAR INTEGRAL – SEM LACTOSE

MODALIDADE: Educação infantil
 (De 1 ano a 4 anos) – CMEI
06-03 a 31-03 – MARÇO 2025

HORÁRIO	03-03 segunda	04-03 terça	05-03 quarta	06-03 quinta	07-03 sexta
8:30				Chá de ervas Ovos mexidos	<i>Leite sem lactose com baunilha Biscoito caseiro (AF)*</i>
11:00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz, Feijão preto Carne moída com abobrinha Salada (AF)*	Arroz, Feijão Quirera com carne de porco desfiado e couve, Salada (AF)*
13:30				Fruta**	Fruta**
16:00				Polenta Frango ao molho	Macarrão à bolonhesa

HORÁRIO	10-03 segunda	11-03 terça	12-03 quarta	13-03 quinta	14-03 sexta
8:30	<i>Leite sem lactose com cacau – Biscoito de polvilho sem lactose</i>	<i>Leite quente sem lactose - Pão (AF)* com geleia sem açúcar</i>	<i>Chá de ervas Pão (AF)* com queijo sem lactose</i>	<i>Leite sem lactose com baunilha - Pão (AF)* com requeijão sem lactose</i>	Chá de ervas Bolo de aveia com banana
11:00	Arroz, feijão, frango assado, farofinha de repolho	Arroz, feijão, macarrão ao molho vermelho com almondegas, salada (AF)*	Arroz, feijão branco, purê de batata, iscas de carne bovina, salada (AF)*	Arroz integral, feijão, legumes refogados, pernil assado e desfiado, salada (AF)*	Arroz, feijão, moída com milho, salada (AF)*
13:30	Fruta**	Fruta**	Fruta**	Fruta**	Fruta**
16:00	Chá de ervas Farofinha de ovo	Polenta Frango ao molho	Sopa de feijão com macarrão e batata salsa	Arroz, lasanha de carne moída	Suco de polpa de fruta Torta salgada de legumes

NUTRICIONISTA: Jéssica Gonçalves Pereira
 CRN 8-8366

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO ESCOLAR REGULAR INTEGRAL – SEM LACTOSE

MODALIDADE: Educação infantil
 (De 1 ano a 4 anos) – CMEI
06-03 a 31-03 – MARÇO 2025

HORÁRIO	17-03 segunda	18-03 terça	19-03 quarta	20-03 quinta	21-03 sexta
8:30	Chá de ervas Farofinha de ovo	<i>Leite quente sem lactose - Pão (AF)* com manteiga sem lactose</i>	Chá de ervas Pão (AF)* com ovos mexidos	<i>Leite sem lactose com baunilha - Pão (AF)* com requeijão sem lactose</i>	Chá de ervas Bolo de aveia com maçã
11:00	Arroz, feijão, frango assado, farofinha de repolho	Arroz, feijão, macarrão ao molho vermelho com moída, salada (AF)*	Arroz, feijão, frango grelhado, legumes refogados, salada (AF)*	Arroz, feijão, quirera com carne de porco, salada (AF)*	Arroz, feijão, moída com milho, salada (AF)*
13:30	Fruta**	Fruta**	Fruta**	Fruta**	Fruta**
16:00	Sopa de feijão com macarrão e legumes	Chá Viradinho de feijão	Suco de uva integral Bolo de cenoura sem açúcar	Macarrão à bolonhesa	Polenta Frango ao molho

HORÁRIO	24-03 segunda	25-03 terça	26-03 quarta	27-03 quinta	28-03 sexta
8:30	<i>Leite quente sem lactose - Biscoito polvilho sem lactose</i>	Chá de ervas Pão (AF)* com geleia sem açúcar	<i>Leite sem lactose com baunilha - Pão (AF)* com requeijão sem lactose</i>	Chá de ervas com leite Bolacha caseira (AF)*	Chá de ervas Viradinho de feijão
11:00	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada (AF)*	<i>Arroz, feijão, macarrão com brócolis e molho branco sem lactose, iscas de carne gado</i>	Arroz, feijão, lasanha de frango, salada (AF)*	Arroz, feijão, quirera com carne de porco, salada (AF)*	Arroz, feijão, ovos cozidos, legumes refogados
13:30	Fruta**	Fruta**	Fruta**	Fruta**	Fruta**
16:00	Suco de polpa de fruta Torta salgada de legumes	Polenta Frango ao molho	Sopa de feijão com macarrão e batata	Macarrão à bolonhesa	Sopa de legumes e frango

NUTRICIONISTA: Jéssica Gonçalves Pereira
 CRN 8-8366

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO ESCOLAR REGULAR INTEGRAL – SEM LACTOSE

MODALIDADE: Educação infantil
(De 1 ano a 4 anos) – CMEI
06-03 a 31-03 – MARÇO 2025

HORÁRIO	31-03 segunda				
8:30	Chá de ervas Viradinho de feijão				
11:00	Arroz, feijão, ovos cozidos, legumes refogados				
13:30	Fruta**				
16:00	Sopa de legumes e frango				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO

NUTRICIONISTA: Jéssica Gonçalves Pereira
CRN 8-8366

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RESERVA DO IGUAÇU - PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO ESCOLAR REGULAR INTEGRAL – SEM LACTOSE

MODALIDADE: Educação infantil
(De 1 ano a 4 anos) – CMEI
06-03 a 31-03 – MARÇO 2025

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, 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.
- ✓ **MAMADEIRA:**
Fórmula Infantil para crianças abaixo de 1 ano de idade.
Leite UHT integral para crianças acima de 1 ano de idade.
- ✓ 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.**
- ✓ * AF: Produtos da Agricultura Familiar.
- ✓ **Fruta: Variar o consumo diário de frutas.

NUTRICIONISTA: Jéssica Gonçalves Pereira
CRN 8-8366