

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

**MODALIDADE:** Educação infantil  
 (De 1 ano a 4 anos) – CMEI  
**01-10 a 31-10 – OUTUBRO 2025**

HORÁRIO			01-10 quarta	02-10 quinta	03-10 sexta
8:30			Chá de fruta Pão (AF)* com geleia sem açúcar	Leite quente sem lactose Pão (AF)* com geleia sem açúcar	Chá de fruta Ovos mexidos
11:00			Arroz, feijão, purê de batata sem lactose, iscas de carne bovina, salada (AF)*	Arroz, feijão, frango assado, farofinha de repolho	Arroz, feijão, macarrão ao molho vermelho com almondegas, salada (AF)*
13:30			Fruta**	Fruta**	Fruta**
16:00			Suco de laranja integral - Torta salgada de frango	Macarrão à bolonhesa	Polenta Frango ao molho

HORÁRIO	06-10 segunda	07-10 terça	08-10 quarta	09-10 quinta	10-10 sexta
8:30	Chá de fruta Ovos mexidos	Chá de ervas com leite sem lactose - Pão (AF)* com geleia sem açúcar	Chá de fruta Pão (AF)* com geleia de fruta sem açúcar	Leite sem lactose com baunilha	Leite sem lactose com cacau - Bolo de banana com aveia
11:00	Arroz, feijão, frango assado, farofinha de repolho, salada (AF)*	Arroz, feijão, quirera com carne de porco, salada (AF)*	Arroz, feijão, ovos cozidos, legumes refogados, salada (AF)*	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha Salada (AF)*	Arroz, feijão, ovos mexidos, legumes refogados, salada (AF)*
13:30	Fruta**	Fruta**	Fruta**	Fruta**	Fruta**
16:00	Macarrão à bolonhesa, salada (AF)*	Suco de polpa de fruta Torta salgada de frango	Sopa de legumes e frango	Chá de fruta Farofinha de ovo	Suco de uva integral Sanduíche com hambúrguer caseiro - Sorvete sem lactose Salada de frutas

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 SEM LACTOSE INTEGRAL**

**MODALIDADE:** Educação infantil  
 (De 1 ano a 4 anos) – CMEI  
**01-10 a 31-10 – OUTUBRO 2025**

HORÁRIO	13-10 segunda	14-10 terça	15-10 quarta	16-10 quinta	17-10 sexta
8:30	Chá de fruta Farofinha de ovos	<b>Leite quente sem lactose - Pão (AF)* com geleia sem açúcar</b>		<b>Leite sem lactose com baunilha Pão (AF)* com geleia</b>	<b>Leite sem lactose com cacau - Bolo de banana com aveia</b>
11:00	<b>Arroz, feijão, estrogofe de frango sem lactose, batata assada, salada (AF)*</b>	Arroz, feijão, macarrão ao molho vermelho com almondegas, salada (AF)*		Arroz, feijão, abóbora, pernil assado e desfiado, salada (AF)*	Arroz, Feijão Panqueca de moída, salada (AF)*
13:30	Fruta**	Fruta**		Fruta**	Fruta**
16:00	Quirera com carne de porco, feijão	Polenta Frango ao molho		Sopa de feijão com macarrão e batata salsa	<b>Suco de uva integral Pão francês com queijo sem lactose</b>

HORÁRIO	20-10 segunda	21-10 terça	22-10 quarta	23-10 quinta	24-10 sexta
8:30	Chá de fruta Farofinha de ovos	<b>Leite sem lactose com cacau - Pão (AF)* com geleia</b>	<b>Leite sem lactose com baunilha - Pão (AF)* com geleia</b>	Chá de ervas com leite sem lactose <b>Torta de frango</b>	<b>Leite sem lactose com cacau Bolo de maçã</b>
11:00	Arroz, feijão, lasanha de frango, salada (AF)*	Arroz, feijão, batata assada, iscas de carne gado, salada (AF)*	Arroz, feijão, escondidinho de carne moída, salada (AF)*	<b>Arroz, feijão, estronogofe de carne sem lactose, batata palha salada (AF)*</b>	<b>Arroz, feijão, fricassê de frango sem lactose, saladas (AF)*</b>
13:30	Fruta**	Fruta**	Fruta**	Fruta**	Fruta**
16:00	Macarrão com almondegas ao molho	Canja	Sopa de feijão com macarrão	Macarrão à bolonhesa	Chá Torta salgada de legumes

**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 SEM LACTOSE INTEGRAL**

**MODALIDADE:** Educação infantil  
 (De 1 ano a 4 anos) – CMEI  
**01-10 a 31-10 – OUTUBRO 2025**

HORÁRIO	27-10 SEGUNDA	28-10 TERÇA	29-10 QUARTA	30-10 QUINTA	31-10 SEXTA
8:30	<b>Leite sem lactose com baunilha - Torta salgada de legumes</b>	Chá de ervas Bolo de aveia com banana	<b>Chá de ervas Pão (AF)* com geleia</b>	Chá de ervas Ovos mexidos	<b>Leite quente sem lactose Pão (AF)* com geleia sem açúcar</b>
11:00	<b>Arroz, feijão, purê de batata sem lactose, pernil assado e desfiado, salada (AF)*</b>	Arroz, feijão, moída com milho e legumes, salada (AF)*	Arroz, feijão, batata assada, iscas de carne bovina, salada (AF)*	Arroz, feijão, frango assado, farofinha de repolho, salada (AF)*	Arroz, feijão, macarrão ao molho vermelho com almondegas, salada (AF)*
13:30	Fruta**	Fruta**	Fruta**	Fruta**	Fruta**
16:00	Sopa de feijão com macarrão e batata salsa	Canja	Suco de uva integral Torta salgada de frango	Quirera com carne de porco, salada (AF)*	Polenta Frango ao molho

NUTRICIONISTA: Jéssica Gonçalves Pereira  
 CRN 8-8366

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO**

## 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, iouro, 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 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