



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL – Outubro/2024

Coordenadora: RT Kelly Gelinski – CRN8 1998 / Nutricionista QT Poliana Bortoluzzi – CRN8 8069



		TERÇA-FEIRA (01-10)	QUARTA-FEIRA (02-10)	QUINTA-FEIRA (03-10)	SEXTA-FEIRA (04-10)
<b>1ª SEMANA</b>		Arroz/Feijão Quirera com carne de frango Salada	Sagú Biscoito salgado	Arroz/ Feijão Carne de panela com vegetais Salada	Cacau com Leite Bolo simples
<b>2ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA (07-10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (08-10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (09-10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (10-10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (11-10)</b>
	Chá Virado de Feijão Bolacha doce	Salada Arroz com vegetais Feijão com carne suína	Chá Kuka recheada Fruta	Salada Macarronada com frango ao molho	Bolacha salgada Creme preto e Branco
<b>3ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA (14-10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (15-10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (16-10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (17-10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (18-10)</b>
	Macarrão com molho de tomate e ovos cozidos Salada	Arroz/ Feijão Polenta com frango Salada	Canjica com leite e coco Bolacha salgada Fruta	Arroz Mandioca cozida Estrogonofe com milho	Chá Torta de bolacha Fruta
<b>4ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA (21-10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (22-10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (23-10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (24-10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (25-10)</b>
	Chá Virado de feijão	Canja Bolacha doce	Salada Arroz/ feijão Pure com carne moída	Café com leite Pão com margarina e doce Fruta	Salada Macarronada com frango
<b>5ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA (28-10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (29-10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (30-10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (31-10)</b>	
	Chá Farofa de ovos com legumes	Sopa de Feijão com macarrão cabelo de anjo, legumes e carne	Salada Risoto	Chá Bolo de Fubá	

- Cardápio sujeito a modificações



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL – Outubro/2024

Nutricionista RT Kelly Gelinski – CRN8 1998 / Nutricionista QT Poliana Bortoluzzi – CRN8 8069



#### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)

SEMANA 1			
Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
791 Kcal	435 Kcal	118 Kcal	237 Kcal
	55%	15%	30%

#### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)

SEMANA 2			
Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
823 Kcal	485 Kcal	98 Kcal	238 Kcal
	59%	12%	29%

#### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)

SEMANA 3			
Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
846 kcal	524 Kcal	93 %	228 %
	62%	11%	27%

#### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)

SEMANA 4			
Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
860 Kcal	516 Kcal	129 Kcal	215 Kcal
	60%	15%	25%

#### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)

SEMANA 5			
Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP
	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
779 kcal	498 Kcal	109 Kcal	171 Kcal
	64%	14%	22%

Kelly Gelinski  
Nutricionista RT – CRN8 1998

Poliana Bortoluzzi  
Nutricionista QT – CRN8 8069