



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE

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

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



Alfredo Rosa

					SEXTA-FEIRA (01-11)
DESJEJUM					Chá Farofa de ovos
LANCHE DA MANHÃ					Cacau com Leite Bolo simples
ALMOÇO					_____
LANCHE I					Cacau com Leite Bolo simples
LANCHE II					Fruta e/ou Bolacha

	SEGUNDA-FEIRA (04-11)	TERÇA-FEIRA (05-11)	QUARTA-FEIRA (06-11)	QUINTA-FEIRA (07-11)	SEXTA-FEIRA (08-11)
DESJEJUM	Café com leite Pão com Doce	Cacau com leite Bolacha salgada	Chá Biscoito salgado	Chá Kuka recheada	Café com leite Biscoito salgado
LANCHE DA MANHÃ	Chá Bolacha doce e salgada	Arroz/ Feijão Carne de panela com vegetais Salada	Creme de cacau e biscoito	Leite Batido com frutas e aveia	Chá Bolo de cacau
ALMOÇO	Salada Arroz/Feijão Farofa de Legumes	_____	Salada Arroz/ Feijão Linguicinha e batata assada	Salada Risoto Legumes cozidos	_____
LANCHE I	Torta salgada	Arroz/ Feijão Carne de panela com vegetais Salada	Canjica com leite e coco Bolacha salgada Fruta	Canja Bolacha doce	Chá Bolo de cacau
LANCHE II	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE

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

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



	SEGUNDA-FEIRA (11-11)	TERÇA-FEIRA (12-11)	QUARTA-FEIRA (13-11)	QUINTA-FEIRA (14-11)	SEXTA-FEIRA (15-11)
DESJEJUM	Chá Bolacha rosquinha	Cacau com leite Bolacha salgada	Chá Bolacha caseira	Café com leite Pão com margarina	Achocolatado Bolacha rosquinha
LANCHE DA MANHÃ	Creme branco	Arroz/ Feijão Polenta com frango Salada	Kuka caseira Fruta	Achocolatado Bolacha Maisena	Chá Torta de bolacha Fruta
ALMOÇO	Macarrão com molho de tomate e ovos cozidos Salada	_____	Salada Virado de feijão Legumes cozidos	Arroz/ Feijão Mandioca cozida Linguicinha	_____
LANCHE I	Fruta batida com leite e aveia	Arroz/ Feijão Polenta com frango Salada	Canjica com leite Bolacha salgada Fruta	Virado de feijão Fruta	Chá Torta de bolacha Fruta
LANCHE II	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha

	SEGUNDA-FEIRA (18-11)	TERÇA-FEIRA (19-11)	QUARTA-FEIRA (20-11)	QUINTA-FEIRA (21-11)	SEXTA-FEIRA (22-11)
DESJEJUM	Cacau com Leite Pão com doce	Chá Bolacha salgada	Café com leite Biscoito rosquinha	Achocolatado Biscoito maisena	Chá Virado de Ovo
LANCHE DA MANHÃ	Chá Biscoito rosquinha	Salada Arroz/ feijão Pure com carne moída e cenoura	Chá Bolacha salgada	Chá Bolacha salgada	Salada Macarronada com frango Legumes com frango
ALMOÇO	Arroz com vegetais Ovos mexidos	_____	Salada Arroz/ feijão Pure com carne moída	Salada Arroz/ feijão Macarrão com frango	_____
LANCHE I	Chá Virado de feijão	Salada Arroz/ feijão Pure com carne moída e cenoura	Canja Bolacha doce	Café com leite Pão com margarina e doce Fruta	Salada Macarronada com frango Legumes com frango
LANCHE II	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE

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

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



	SEGUNDA-FEIRA (25-11)	TERÇA-FEIRA (26-11)	QUARTA-FEIRA (27-11)	QUINTA-FEIRA (28-11)	SEXTA-FEIRA (29-11)
DESJEJUM	Cacau com Leite Pão com doce	Chá Bolacha salgada	Café com leite Biscoito rosquinha	Achocolatado Biscoito maisena	Chá Bolacha salgada
LANCHE DA MANHÃ	Chá Bolacha Rosquinha	Sopa de Feijão com macarrão cabelo de anjo, legumes e carne	Leite batido com fruta e aveia	Creme de cacau Bolacha salgada	Bolacha caseira Creme preto e Branco
ALMOÇO	Chá Farofa de ovos com legumes	_____	Arroz com lentilha Carne de panela com legumes Salada	Arroz/Feijão Quirera com carne de frango Salada	_____
LANCHE I	Sagú Biscoito salgado	Sopa de Feijão com macarrão cabelo de anjo, legumes e carne	Chá Farofa de ovos	Chá Bolo de Fubá	Bolacha caseira Creme preto e Branco
LANCHE II	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL – Novembro/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
1.412 Kcal	861 gr	197 gr	353 gr
	61 %	14%	25%

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
1.695 Kcal	966 gr	220 gr	508 gr
	57 %	13 %	30 %

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
1.732 Kcal	1.091 gr	207 gr	433 gr
	63 %	12 %	25 %

*Alfredo Rosa

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
1.866 Kcal	1.212 gr	205 gr	447 gr
	65 %	11 %	24 %

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
1.793 kcal	1.033 gr	268 gr	484 gr
	58 %	15 %	27 %

Kelly Gelinski
Nutricionista RT – CRN8 1998

Poliana Bortoluzzi
Nutricionista QT – CRN8 8069