



PREFEITURA MUNICIPAL DE
RIO BONITO DO IGUAÇU

PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE – CARDÁPIO CMEI DONA LAURA
Faixa Etária: Berçário e Creche (12 meses a 35 meses e 29 dias) / Período: Parcial e Integral
Agosto, Setembro e Outubro / 2023



1º SEMANA	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ – 08H	Chá de erva doce* Pão com ovo mexido	Chá de camomila* Pão com requeijão caseiro	Leite com cacau* Bolacha	Leite com cacau* Bolacha	Chá de erva doce* Pão com ovo mexido
ALMOÇO 10:30H	Arroz e Feijão Carioca Legumes cozidos Omelete Farofinha de alho	Arroz e Lentilha Purê de batata Carne moída Salada	Arroz e Feijão Preto Macarrão com carne moída Cenoura cozida	Arroz e Feijão Polenta com frango ao molho Salada	Arroz e Lentilha Cubos de carne desfiados com legumes
LANCHE DA TARDE II - 13:30H	Leite batido com fruta Biscoito salgado	Banana Leite com cacau Biscoito salgado	iogurte com fruta	Mamão amassado com aveia	Vitamina Pão com requeijão caseiro
JANTAR – 15:30H	Canja	Sopa cremosa de macarrão, carne moída, mandioquinha, chuchu e cenoura	Polenta Frango ao molho Alface	Quirerinha com carne suína e legumes	Sopa de feijão carioca com macarrão e legumes

OBSERVAÇÕES:

* sem açúcar

- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças;
- Não utilizar açúcar, mel e alimentos processados para as preparações;
- Alimentos amassados para os menores;
- Pedacinhos macios para os maiores (conforme aceitação da criança e sempre acompanhada do professor responsável);
- Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;
- As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;
- Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020);

Cardápio poderá sofrer alterações com relação aos hortifrúteis pelo grau de maturação; excepcionais que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas.

Kelly Gelinski
Nutricionista RT - CRN8 1998

Kelly Gelinski
KELLY GELINSKI
Nutricionista
CRN 8 1998

Poliana Bortoluzzi
Poliana Bortoluzzi
Nutricionista
CRN 8 8069

Poliana Bortoluzzi
Nutricionista QT – CRN8 8069

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

SEMANA 1

	Quantidade mensal	Média diária
Energia (kcal)	6.020Kcal	1.120Kcal
Proteína (gr)	360gr	72gr
Lipídio (gr)	252gr	50,04gr
Carboidrato (gr)	874gr	174,8gr
Fibras (Gr)	112gr	22,4gr
Cálcio (Mg)	1.290mg	258mg
Magnésio (mg)	232mg	46,4mg
Ferro (Mg)	14,3mg	2,86mg
Zinco (Mg)	8,97mg	1,79mg
Retinol Vit A (Mcg)	64mcg	12,8mcg
Vit. C (Mg)	22mg	4,4mg
Sódio (Mg)	1.191mg	238,2mg
Gordura Trans (Gr)	0.53gr	0,106gr

Kelly Gelinski
Nutricionista RT - CRN8 1998

Kelly Gelinski
KELLY GELINSKI
NUTRICIONISTA
CRN 8 1998

Poliana Bortoluzzi
Poliana Bortoluzzi
Nutricionista
CRN 8 8069

Poliana Bortoluzzi
Nutricionista QT – CRN8 8069

2° SEMANA	2° FEIRA	3° FEIRA	4° FEIRA	5° FEIRA	6° FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ – 08H	Leite com cacau* Bolacha	Chá de camomila* Pão com requeijão caseiro	Chá de erva doce* Pão com ovo mexido	Leite com cacau* Bolacha	Chá de erva doce* Pão com ovo mexido
ALMOÇO 10:40H	Arroz e Feijão Preto Farofa de legumes Ovo mexido Salada	Arroz e Feijão Carioca Purê de batatas Came ao molho Salada	Arroz e Lentilha Came desfiada ao molho Legumes refogados Salada	Arroz e Feijão Preto Escondidinho de mandioca com carne moída Salada	Risoto com frango desfiado Feijão Preto Salada
LANCHE DA TARDE II - 14H	Vitamina Pão com requeijão caseiro	Salada de frutas	logurte com aveia e banana	Mamão Torta salgada de legumes	Maçã cozida Bolacha Leite com cacau
JANTAR – 16H	Sopa de lentilha com lombo suíno e cenoura	Polenta com frango ao molho Cenoura com beterraba cozida	Sopa de feijão com macarrão alfabeto e legumes	Macarrão boca de leão com carne moída e legumes	Sopa de legumes com peito de frango

OBSERVAÇÕES:

* sem açúcar

- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças;
- Não utilizar açúcar, mel e alimentos processados para as preparações;
- Alimentos amassados para os menores;
- Pedacinhos macios para os maiores (conforme aceitação da criança e sempre acompanhada do professor responsável);
- Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;
- As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;
- Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020);

Cardápio poderá sofrer alterações com relação aos hortifrúteis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas.

Kelly Gelinski
Nutricionista RT - CRN8 1998

Kelly Gelinski
KELLY GELINSKI
Nutricionista
CRN 8 1998

Poliana Bortoluzzi
Poliana Bortoluzzi
Nutricionista
CRN 8 8069

Poliana Bortoluzzi
Nutricionista QT – CRN8 8069

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

SEMANA 2

	Quantidade mensal	Média diária
Energia (kcal)	6.180Kcal	1.236Kcal
Proteína (gr)	366gr	73,2gr
Lipídio (gr)	258gr	51,6gr
Carboidrato (gr)	878gr	175,6gr
Fibras (Gr)	114gr	22,8gr
Cálcio (Mg)	1.293mg	258,6mg
Magnésio (mg)	236mg	47,2mg
Ferro (Mg)	16mg	3,2mg
Zinco (Mg)	9,19mg	1,83mg
Retinol Vit A (Mcg)	67mcg	13,4mcg
Vit. C (Mg)	25mg	5mg
Sódio (Mg)	1.196mg	239,2mg
Gordura Trans (Gr)	0.54gr	0,108gr

Kelly Gelinski
Nutricionista RT - CRN8 1998

Kelly Gelinski
KELLY GELINSKI
NUTRICIONISTA
CRN 8 1998

Poliana Bortoluzzi
Poliana Bortoluzzi
Nutricionista
CRN 8 8069

Poliana Bortoluzzi
Nutricionista QT – CRN8 8069

3° SEMANA	2° FEIRA	3° FEIRA	4° FEIRA	5° FEIRA	6° FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ – 08H	Leite com cacau* Bolacha	Chá de camomila* Pão com requeijão caseiro	Chá de erva doce* Pão com ovo mexido	Leite com cacau* Bolacha	Chá de erva doce* Pão com ovo mexido
ALMOÇO 10:40H	Arroz e Feijão Panqueca colorida de carne moída Alface	Arroz e Feijão Purê de batata salsa Strogonoff de carne de gado Legumes Refogados	Arroz e Feijão Quirerinha File de frango grelhado e desfiado Repolho	Arroz e Virado de Feijão Ovo mexido Cenoura	Arroz colorido e Feijão Purê de batata inglesa Carne ao molho Alface
LANCHE DA TARDE II - 14H	Vitamina Pão com requeijão caseiro	Maçã Bolacha	logurte com fruta e aveia	Vitamina de frutas Bolacha	Leite com cacau Pão com requeijão Fruta
JANTAR – 16H	Canja	Quirerinha, feijão, lombo suíno refogado com cenoura e batata	Sopa de feijão, carne moída, cenoura e brócolis	Macarrão gravata Carne moída Cenoura e batata	Sopa de legumes com frango

OBSERVAÇÕES:

* sem açúcar

- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças;
- Não utilizar açúcar, mel e alimentos processados para as preparações;
- Alimentos amassados para os menores;
- Pedacinhos macios para os maiores (conforme aceitação da criança e sempre acompanhada do professor responsável);
- Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;
- As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;
- Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020);

Cardápio poderá sofrer alterações com relação aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas.

Kelly Gelinski
Nutricionista RT - CRN8 1998

Kelly Gelinski
KELLY GELINSKI
Nutricionista
CRN 8 1998

Poliana Bortoluzzi
Poliana Bortoluzzi
Nutricionista
CRN 8 8069

Poliana Bortoluzzi
Nutricionista QT – CRN8 8069

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

SEMANA 3

	Quantidade mensal	Média diária
Energia (kcal)	6.330Kcal	1.266Kcal
Proteína (gr)	371gr	74,2gr
Lipídio (gr)	264gr	52,8gr
Carboidrato (gr)	882gr	176,4gr
Fibras (Gr)	121gr	24,2gr
Cálcio (Mg)	1.310mg	262mg
Magnésio (mg)	241mg	48,2mg
Ferro (Mg)	19mg	3,8mg
Zinco (Mg)	9,89mg	1,97mg
Retinol Vit A (Mcg)	74mcg	14,8mcg
Vit. C (Mg)	31mg	6,2mg
Sódio (Mg)	1.204mg	240,8mg
Gordura Trans (Gr)	0.69gr	0,138gr

Kelly Gelinski
Nutricionista RT - CRN8 1998

Kelly Gelinski
KELLY GELINSKI
Nutricionista
CRN 8 1998

Poliana Bortoluzzi
Poliana Bortoluzzi
Nutricionista
CRN 8 8069

Poliana Bortoluzzi
Nutricionista QT – CRN8 8069

4° SEMANA	2° FEIRA	3° FEIRA	4° FEIRA	5° FEIRA	6° FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ – 08H	Leite com cacau* Bolacha	Chá de camomila* Pão com requeijão caseiro	Chá de erva doce* Pão com ovo mexido	Leite com cacau* Bolacha	Chá de erva doce* Pão com ovo mexido
ALMOÇO 10:40H	Arroz e Feijão Mandioca amassada com carne moída Alface	Arroz e Feijão Carioca Polenta Coxa de frango assada e desfiada Cenoura cozida	Arroz e Feijão Farofa Carne de panela Repolho	Arroz e Feijão Macarrão Frango ao molho Couve picadinha	Arroz e Feijão Quirerinha Lombo suíno Cenoura
LANCHE DA TARDE II - 14H	Vitamina Pão com requeijão caseiro	Salada de frutas	logurte com aveia e banana	Mamão Torta salgada de legumes	Maçã cozida Bolacha Leite com cacau
JANTAR – 16H	Sopa de feijão preto com legumes e carne desfiada	Risoto de carne moída Legumes	Sopa de fubá com sassami desfiado e legumes	Sopa de lentilha com carne moída, couve e legumes	Macarrão Carne bovina de panela com legumes e batata

OBSERVAÇÕES:

* sem açúcar

- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças;
- Não utilizar açúcar, mel e alimentos processados para as preparações;
- Alimentos amassados para os menores;
- Pedacinhos macios para os maiores (conforme aceitação da criança e sempre acompanhada do professor responsável);
- Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;
- As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;
- Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020);

Cardápio poderá sofrer alterações com relação aos hortifrúteis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas.

Kelly Gelinski
Nutricionista RT - CRN8 1998

Kelly Gelinski
KELLY GELINSKI
Nutricionista
CRN 8 1998

Poliana Bortoluzzi
Poliana Bortoluzzi
Nutricionista
CRN 8 8069

Poliana Bortoluzzi
Nutricionista QT – CRN8 8069

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

SEMANA 4

	Quantidade mensal	Média diária
Energia (kcal)	6.240Kcal	1.248Kcal
Proteína (gr)	370gr	74gr
Lipídio (gr)	261gr	52,2gr
Carboidrato (gr)	880gr	176gr
Fibras (Gr)	116gr	23,2gr
Cálcio (Mg)	1.295mg	259mg
Magnésio (mg)	237mg	47,4mg
Ferro (Mg)	18mg	3,6mg
Zinco (Mg)	9,22mg	1,84mg
Retinol Vit A (Mcg)	69mcg	13,8mcg
Vit. C (Mg)	27mg	5,4mg
Sódio (Mg)	1.198mg	239,6mg
Gordura Trans (Gr)	0.55gr	0,11gr

Kelly Gelinski
Nutricionista RT - CRN8 1998

Kelly Gelinski
KELLY GELINSKI
Nutricionista
CRN 8 1998

Poliana Bortoluzzi
Poliana Bortoluzzi
Nutricionista
CRN 8 8069

Poliana Bortoluzzi
Nutricionista QT – CRN8 8069