



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR  
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE  
 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL – Zero Lactose - Maio/2024  
 Nutricionista RT Kelly Gelinski – CRN8 1998 / Nutricionista QT Poliana Bortoluzzi – CRN8 8069



Zero Lactose			QUARTA-FEIRA (01-05)	QUINTA-FEIRA (02-05)	SEXTA-FEIRA (03-05)
<b>1ª SEMANA</b>			<b>FERIADO</b>	Sopa de feijão com quixerinha, legumes e frango	Chá Bolo de cacau com leite zero lactose
<b>2ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA (06-05)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (07-05)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (08-05)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (09-05)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (10-05)</b>
	Canjica com leite zero lactose e coco Bolacha salgada zero lactose	Salada Polenta com frango Fruta	Macarrão Alho e óleo Ovos cozidos	Salada Arroz com lentilha Carne com legumes	Achocolatado zero lactose Pão com margarina zero lactose e doce Fruta
<b>3ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA (13-05)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (14-05)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (15-05)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (16-05)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (17-05)</b>
	Chá Farofa ovos e vegetais	Sopa de macarrão Legumes e frango	Arroz/ Feijão Macarrão com molho de tomate Salada	Salada Feijão Quirera com carne suína	Chá Bolo de fubá <b>sem leite</b>
<b>4ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA (20-05)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (21-05)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (22-05)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (23-05)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (24-05)</b>
	Chá Virado de feijão / Ovos	Vegetais cozidos Macarrão com carne moída Salada	Sagu com leite zero lactose Bolacha / Fruta	Canja	Chá Torta salgada com carne e vegetais
<b>5ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA (27-05)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (28-05)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (29-05)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (30-05)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (31-05)</b>
	Sopa de feijão com macarrão cabelo de anjo Fruta	Salada Risoto Fruta	Torta de bolacha Com creme branco e preto com leite zero lactose e cacau Fruta	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>

• 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 – Maio/2024

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



### Zero Lactose

#### 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
457 Kcal	255 gr	63 gr	137 gr
	56%	14%	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
645 Kcal	380 gr	77 gr	187 gr
	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
620 Kcal	390 gr	86 gr	142 gr
	63%	14%	23%

#### 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
689 Kcal	420 gr	89 gr	179 gr
	61%	13%	26 %

#### 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
491 Kcal	319 gr	49 gr	122 gr
	65%	10%	25%

*Kelly Gelinski*  
KELLY GELINSKI  
Nutricionista  
CRN 8 1998

Nutricionista RT – CRN8 1998

*Poliana Bortoluzzi*  
POLIANA BORTOLUZZI  
Nutricionista  
CRN 8 8069

Nutricionista QT – CRN8 8069