



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



| Zero Lactose     |   |   |  |   | <b>SEXTA-FEIRA (01-11)</b>  |
|------------------|---|---|--|---|---|
| <b>1ª SEMANA</b> |   |   |  |   | Sagú<br>Biscoito salgado zero lactose                                       |
| <b>2ª SEMANA</b> | <b>SEGUNDA-FEIRA (04-11)</b>                          | <b>TERÇA-FEIRA (05-11)</b>                                  | <b>QUARTA-FEIRA (06-11)</b>  | <b>QUINTA-FEIRA (07-11)</b>   | <b>SEXTA-FEIRA (08-11)</b>  |
|                  | Chá<br>Farofa de Legumes<br>Bolacha doce zero lactose | Arroz/ Feijão<br>Carne de panela com vegetais<br>Salada     | Canjica com leite zero lactose e coco<br>Bolacha salgada zero lactose<br>Fruta | Salada<br>Risoto<br>Legumes cozidos   | Chá<br>Bolo de cacau com leite zero lactose                                 |
| <b>3ª SEMANA</b> | <b>SEGUNDA-FEIRA (11-11)</b>                          | <b>TERÇA-FEIRA (12-11)</b>                                  | <b>QUARTA-FEIRA (13-11)</b>  | <b>QUINTA-FEIRA (14-11)</b>   | <b>SEXTA-FEIRA (15-11)</b>  |
|                  | Macarrão com molho de tomate e ovos cozidos<br>Salada | Arroz/ Feijão<br>Polenta com frango<br>Salada               | Salada<br>Virado de feijão<br>Legumes cozidos                                  | Arroz/ Feijão<br>Mandioca cozida<br>Linguicinha                               | Feriado   |
| <b>4ª SEMANA</b> | <b>SEGUNDA-FEIRA (18-11)</b>                          | <b>TERÇA-FEIRA (19-11)</b>                                  | <b>QUARTA-FEIRA (20-11)</b>  | <b>QUINTA-FEIRA (21-11)</b>   | <b>SEXTA-FEIRA (22-11)</b>  |
|                  | Arroz com vegetais<br>Ovos mexidos                    | Salada<br>Arroz/ feijão<br>Pure com carne moída e cenoura   | Canja<br>Bolacha doce zero lactose   | Café com leite zero lactose<br>Pão com margarina zero lactose e doce<br>Fruta | Salada<br>Macarronada com frango<br>Legumes cozidos                         |
| <b>5ª SEMANA</b> | <b>SEGUNDA-FEIRA (25-11)</b>                          | <b>TERÇA-FEIRA (26-11)</b>                                  | <b>QUARTA-FEIRA (27-11)</b>  | <b>QUINTA-FEIRA (28-11)</b>   | <b>SEXTA-FEIRA (29-11)</b>  |
|                  | Chá<br>Farofa de ovos com legumes                     | Sopa de Feijão com macarrão cabelo de anjo, legumes e carne | Arroz com lentilha<br>Carne de panela com legumes<br>Salada                    | Arroz/Feijão<br>Quirera com carne de frango<br>Salada                         | Bolacha caseira zero lactose<br>Creme preto e Branco com leite zero lactose |

• **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 – 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 |
| 644 Kcal       | 386 gr           | 77 gr            | 180 gr           |
|                | 60 %             | 12 %             | 28 %             |

#### 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 |
| 937 Kcal       | 543 gr           | 131 gr           | 262 gr           |
|                | 58 %             | 14 %             | 28 %             |

#### 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 |
| 912 kcal       | 547 gr           | 136 gr           | 228 gr           |
|                | 60%              | 15 %             | 25 %             |

Zero Lactose

#### 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 |
| 921 Kcal       | 515 gr           | 128 gr           | 276 gr           |
|                | 56 %             | 14 %             | 30 %             |

#### 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 |
| 815 kcal       | 529 gr           | 114 gr           | 171 gr           |
|                | 65 %             | 14 %             | 21 %             |

Kelly Gelinski  
Nutricionista RT – CRN8 1998

Poliana Bortoluzzi  
Nutricionista QT – CRN8 8069