



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE  
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE – CARDÁPIO CMEI PEDACINHO DO CÉU  
Faixa Etária: Creche III e Pré I (36 meses a 59 meses e 29 dias) / Período: Parcial e Integral  
Novembro e Dezembro / 2023



1° SEMANA	2° FEIRA	3° FEIRA	4° FEIRA	5° FEIRA	6° FEIRA
<b>CAFÉ DA MANHÃ – 08H</b>	Café com leite* Pão caseiro com doce de frutas	Chá * Pão caseiro com margarina	Chá com leite* Pão de abobora com mel	Café com leite* Pão caseiro com doce de leite	Chá * Pão caseiro com
<b>ALMOÇO 10:30H</b>	Arroz e lentilha Batata com legumes Carne de frango Beterraba	Arroz colorido e feijão Macarrão com carne moída Alface	Arroz e feijão Polenta com carne de gado ao molho Cenoura	Arroz e feijão Quirerinha com linguicinha Legumes refogados	Arroz e feijão Purê de batata Carne moída Alface
<b>LANCHE DA TARDE II - 13:30H</b>	Leite batido com maçã Biscoito salgado	Banana Biscoito salgado	logurte	Mamão amassado com aveia	Leite batido com banana e maçã Biscoito salgado
<b>JANTAR – 15:30H</b>	Sopa de feijão carioca com macarrão e legumes	Quirerinha Carne suína Alface Suco natural	Canja	Sopa cremosa de macarrão, carne moída, mandioquinha, chuchu e cenoura	Polenta Frango ao molho Alface

**OBSERVAÇÕES:**

- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças;
- Não utilizar açúcar, mel e alimentos processados para as preparações;
- 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 1

	Quantidade mensal	Média diária
Energia (kcal)	6.315Kcal	1.263Kcal
Proteína (gr)	395gr	79gr
Lipídio (gr)	324gr	64,8gr
Carboidrato (gr)	881gr	176,2gr
Fibras (Gr)	121gr	24,2gr
Cálcio (Mg)	1.296mg	259,2mg
Magnésio (mg)	244mg	48,8mg
Ferro (Mg)	16mg	2,86mg
Zinco (Mg)	8,97mg	3,2mg
Retinol Vit A (Mcg)	67mcg	13,4mcg
Vit. C (Mg)	28mg	5,6mg
Sódio (Mg)	1.193mg	238,6mg
Gordura Trans (Gr)	0.57gr	0,114gr

Kelly Gelinski  
Nutricionista RT - CRN8 1998

*KS*  
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
<b>CAFÉ DA MANHÃ – 08H</b>	Café com leite* Pão caseiro com doce de frutas	Chá * Pão caseiro com margarina	Chá com leite* Pão de abobora com mel	Café com leite* Pão caseiro com doce de frutas	Chá * Pão caseiro com margarina
<b>ALMOÇO 10:40H</b>	Arroz e feijão Escondidinho de mandioca com carne moída Salada	Arroz colorido e feijão Farofa de legumes Ovo mexido Salada	Risoto Feijão Salada	Arroz e feijão Carne desfiada ao molho Legumes refogados Salada	Arroz e feijão Purê de batatas Carne ao molho Salada
<b>LANCHE DA TARDE II - 14H</b>	Batida de leite com banana e mamão	Banana com laranja	logurte com aveia e banana	Mamão	Maçã cozida
<b>JANTAR – 16H</b>	Sopa de feijão com macarrão alfabeto e legumes	Polenta com frango ao molho Cenoura com beterraba cozida	Sopa de lentilha com lombo suíno e cenoura	Macarrão com carne moída e legumes	Sopa de legumes com peito de frango

**OBSERVAÇÕES:**

- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças;
- Não utilizar açúcar, mel e alimentos processados para as preparações;
- 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

*KG*  
KELLY GELINSKI  
Nutricionista  
CRN 8 1998

*Poliana Bortoluzzi*  
Poliana Bortoluzzi  
Nutricionista  
CRN 8 8069

Poliana Bortoluzzi  
Nutricionista QT – CRN8 8069



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE  
Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE – CARDÁPIO CMEI PEDACINHO DO CÉU  
Faixa Etária: Creche III e Pré I (36 meses a 59 meses e 29 dias) / Período: Parcial e Integral  
Novembro e Dezembro / 2023



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	4mg
Sódio (Mg)	1.196mg	239,2mg
Gordura Trans (Gr)	0.54gr	0,108gr

Kelly Gelinski  
Nutricionista RT - CRN8 1998

*KS*  
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
<b>CAFÉ DA MANHÃ – 08H</b>	Café com leite* Pão caseiro com doce de frutas	Chá * Pão caseiro com margarina	Chá com leite* Pão de abobora com mel	Café com leite* Pão caseiro com doce de frutas	Chá * Pão caseiro com margarina
<b>ALMOÇO 10:40H</b>	Arroz e feijão Mandioca com carne moída Alface	Arroz e feijão Polenta Frango ao molho Cenoura	Arroz e feijão Farofa Carne de panela Repolho	Arroz e feijão Macarrão Frango ao molho Couve picadinha	Arroz e feijão Quirerinha Lombo suíno Tomate
<b>LANCHE DA TARDE II - 14H</b>	Banana amassada ou raspada	Maçã raspada	logurte	Mamão amassado	Banana amassada ou raspada
<b>JANTAR – 16H</b>	Sopa de feijão preto com legumes e posta bovina	Risoto de carne moída Brócolis	Polenta com molho de frango Cenoura cozida	Sopa de lentilha Carne moída Couve refogada	Macarrão Carne bovina de panela com legumes Tomate

**OBSERVAÇÕES:**

- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças;
- Não utilizar açúcar, mel e alimentos processados para as preparações;
- 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

*KG*  
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)	6.309Kcal	1.261,8Kcal
Proteína (gr)	364gr	72,8gr
Lipídio (gr)	259gr	51,8gr
Carboidrato (gr)	879gr	175,8gr
Fibras (Gr)	118gr	23,4gr
Cálcio (Mg)	1.305mg	261mg
Magnésio (mg)	236mg	47,2mg
Ferro (Mg)	17mg	3,4mg
Zinco (Mg)	9,26mg	1,85mg
Retinol Vit A (Mcg)	69mcg	13,8mcg
Vit. C (Mg)	29mg	5,8mg
Sódio (Mg)	1.195mg	239mg
Gordura Trans (Gr)	0.63gr	0,126gr

Kelly Gelinski  
Nutricionista RT - CRN8 1998

*KS*  
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
<b>Café da Manhã – 08h</b>	Café com leite* Pão caseiro com doce de frutas	Chá * Pão caseiro com margarina	Chá com leite* Pão de abobora com mel	Café com leite* Pão caseiro com doce de frutas	Chá * Pão caseiro com margarina
<b>Almoço 10:40h</b>	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 Repolho	Arroz e Virado de Feijão Ovo mexido Cenoura	Arroz colorido e Feijão Purê de batata inglesa Carne ao molho Alface
<b>Lanche da Tarde II - 14h</b>	Banana amassada com aveia	Salada de frutas	iogurte com aveia e banana	Melancia	Melão
<b>Jantar – 16h</b>	Canja	Quirerinha, feijão, lombo suíno refogado com cenoura e batata	Sopa de feijão, carne moída, cenoura e brócolis	Macarrão gravata com carne moída Cenoura cozida	Sopa de legumes com frango

**OBSERVAÇÕES:**

- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças;
- Não utilizar açúcar, mel e alimentos processados para as preparações;
- 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

*KG*  
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)	6.306Kcal	1.261Kcal
Proteína (gr)	378gr	75,6gr
Lipídio (gr)	265gr	53gr
Carboidrato (gr)	891gr	178,2gr
Fibras (Gr)	123gr	24,6gr
Cálcio (Mg)	1.299mg	259,8mg
Magnésio (mg)	242mg	48,4mg
Ferro (Mg)	24mg	4,8mg
Zinco (Mg)	9,78mg	1,95mg
Retinol Vit A (Mcg)	72mcg	14,4mcg
Vit. C (Mg)	31mg	6,2mg
Sódio (Mg)	1.200mg	240mg
Gordura Trans (Gr)	0.56gr	0,11gr

Kelly Gelinski  
Nutricionista RT - CRN8 1998

*KS*  
KELLY GELINSKI  
Nutricionista  
CRN 8 1998

*Poliana Bortoluzzi*  
Poliana Bortoluzzi  
Nutricionista  
CRN 8 8069

Poliana Bortoluzzi  
Nutricionista QT – CRN8 8069