



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL – Novembro/2023
 Nutricionista RT Kelly Gelinski – CRN8 1998 / Nutricionista QT Poliana Bortoluzzi – CRN8 8069



			QUARTA-FEIRA (01-11)	QUINTA-FEIRA (02-11)	SEXTA-FEIRA (03-11)
1ª SEMANA			Salada Feijão Quirera com Carne Suína	Feriado	Recesso
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA (06-11)	TERÇA-FEIRA (07-11)	QUARTA-FEIRA (08-11)	QUINTA-FEIRA (09-11)	SEXTA-FEIRA (10-11)
	Chá Farofa de legumes Bolacha doce	Salada Risoto	Salada Macarrão com molho vermelho Ovos	Arroz/ Feijão Linguinha assada Salada	Achocolatado Bolo de Chocolate
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA (13-11)	TERÇA-FEIRA (14-11)	QUARTA-FEIRA (15-11)	QUINTA-FEIRA (16-11)	SEXTA-FEIRA (17-11)
	Macarrão Alho e óleo Ovos	Salada Quirera com carne de frango	Feriado	Arroz Carreteiro Feijão	Canjica com coco e canela Fruta
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA (20-11)	TERÇA-FEIRA (21-11)	QUARTA-FEIRA (22-11)	QUINTA-FEIRA (23-11)	SEXTA-FEIRA (24-11)
	Chá Virado de Feijão	Salada Arroz Polenta com frango	Achocolatado Pão com margarina e doce Fruta	Arroz com lentilha Carne com legumes	Chá Bolo de Fubá
5ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA (27-11)	TERÇA-FEIRA (28-11)	QUARTA-FEIRA (29-11)	QUINTA-FEIRA (30-11)	
	Chá Farofa de ovos com vegetais	Creme branco e preto Biscoito salgado	Arroz Batata assada Estrogonofe	Macarronada com molho de frango Salada	

• 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/2023

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
456kcal	278g	63g	114g
	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
585kcal	374g	76g	134g
	64%	13%	23%

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
640kcal	268g	76g	192g
	58%	12%	30%

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
651kcal	403g	91g	156g
	62%	14%	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
495kcal	297g	74g	123g
	60%	15%	25%

Kelly Gelinski

Nutricionista RT – CRN8 1998

Poliana Bortoluzzi

Nutricionista QT – CRN8 8069

KELLY GELINSKI
Nutricionista
CRN 8 1998

Poliana Bortoluzzi
Nutricionista
CRN 8 8069