



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL – Outubro/2024

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



Alfredo Rosa

		TERÇA-FEIRA (01-10)	QUARTA-FEIRA (02-10)	QUINTA-FEIRA (03-10)	SEXTA-FEIRA (04-10)
<b>DESJEJUM</b>		Cacau com leite Bolacha salgada	Chá Biscoito salgado	Café com leite Biscoito salgado	Chá Farofa de ovos
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>		Arroz/Feijão Quirera com carne de frango Salada	Sagú Biscoito salgado	Chá Biscoito rosquinha	Cacau com Leite Bolo simples
<b>ALMOÇO</b>		_____	Salada Arroz/feijão Polenta com molho Ovo cozido	Arroz/ Feijão Carne de panela com vegetais Salada	_____
<b>LANCHE I</b>		Arroz/Feijão Quirera com carne de frango Salada	Fruta batida com leite e aveia	Creme preto e branco	Cacau com Leite Bolo simples
<b>LANCHE II</b>		Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha

	SEGUNDA-FEIRA (07-10)	TERÇA-FEIRA (08-10)	QUARTA-FEIRA (09-10)	QUINTA-FEIRA (10-10)	SEXTA-FEIRA (11-10)
<b>DESJEJUM</b>	Café com leite Pão com Doce	Cacau com leite Bolacha salgada	Chá Biscoito salgado	Chá Kuka recheada	Café com leite Biscoito salgado
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Chá Bolacha doce e salgada	Salada Arroz com vegetais Feijão com carne suína	Creme de cacau e biscoito	Leite Batido com frutas e aveia	Bolacha salgada Creme preto e Branco
<b>ALMOÇO</b>	Salada Virado de Feijão Ovos	_____	Salada Arroz/ Feijão Linguicinha e batata assada	Salada Macarronada com frango ao molho	_____
<b>LANCHE I</b>	Sopa de legumes com carne	Salada Arroz com vegetais Feijão com carne suína	Chá Kuka recheada Fruta	Canja Bolacha doce	Bolacha salgada Creme preto e Branco
<b>LANCHE II</b>	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL – Outubro/2024

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



	SEGUNDA-FEIRA (14-10)	TERÇA-FEIRA (15-10)	QUARTA-FEIRA (16-10)	QUINTA-FEIRA (17-10)	SEXTA-FEIRA (18-10)
<b>DESJEJUM</b>	Chá Bolacha rosquinha	Cacau com leite Bolacha salgada	Chá Bolacha caseira	Café com leite Pão com margarina	Achocolatado Bolacha rosquinha
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Creme branco	Arroz/ Feijão Polenta com frango Salada	Kuka caseira Fruta	Achocolatado Bolacha Maisena	Chá Torta de bolacha Fruta
<b>ALMOÇO</b>	Macarrão com molho de tomate e ovos cozidos Salada	_____	Arroz com lentilha Carne de panela com cenoura Salada	Arroz Mandioca cozida Estrogonofe com milho	_____
<b>LANCHE I</b>	Fruta batida com leite e aveia	Arroz/ Feijão Polenta com frango Salada	Canjica com leite Bolacha salgada Fruta	Sopa de feijão e legumes com carne e macarrão Fruta	Chá Torta de bolacha Fruta
<b>LANCHE II</b>	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha

	SEGUNDA-FEIRA (21-10)	TERÇA-FEIRA (22-10)	QUARTA-FEIRA (23-10)	QUINTA-FEIRA (24-10)	SEXTA-FEIRA (25-10)
<b>DESJEJUM</b>	Cacau com Leite Pão com doce	Chá Bolacha salgada	Café com leite Biscoito rosquinha	Achocolatado Biscoito maisena	Chá Virado de Ovo
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Chá Biscoito rosquinha	Canja Bolacha doce	Chá Bolacha salgada	Chá Bolacha salgada	Salada Macarronada com frango
<b>ALMOÇO</b>	Salada Quirera com linguicinha	_____	Salada Arroz/ feijão Pure com carne moída	Salada Arroz/ feijão Macarrão com frango	_____
<b>LANCHE I</b>	Chá Virado de feijão	Canja Bolacha doce	Chá Kuka recheada Fruta	Café com leite Pão com margarina e doce Fruta	Salada Macarronada com frango
<b>LANCHE II</b>	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL – Outubro/2024

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



	SEGUNDA-FEIRA (28-10)	TERÇA-FEIRA (29-10)	QUARTA-FEIRA (30-10)	QUINTA-FEIRA (31-10)	
<b>DESJEJUM</b>	Cacau com Leite Pão com doce	Chá Bolacha salgada	Café com leite Biscoito rosquinha	Achocolatado Biscoito maisena	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Chá Bolacha Rosquinha	Sopa de Feijão com macarrão cabelo de anjo, legumes e carne	Leite batido com fruta e aveia	Creme de cacau Bolacha salgada	
<b>ALMOÇO</b>	Chá Farofa de ovos com legumes	_____	Salada Risoto	Arroz / Feijão Mandioca com carne de panela Salada	
<b>LANCHE I</b>	Sagú Biscoito salgado	Sopa de Feijão com macarrão cabelo de anjo, legumes e carne	Chá Farofa de ovos	Chá Bolo de Fubá	
<b>LANCHE II</b>	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	Fruta e/ou Bolacha	



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CARDÁPIO PRÉ ESCOLA E ENSINO FUNDAMENTAL – Outubro/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
1.766 Kcal	1.112 gr	247 gr	406 gr
	63%	14%	23%

#### 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
1.812 Kcal	1.177 gr	199 gr	434 gr
	65%	11%	24%

#### 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
1.895 Kcal	1.118 gr	284 gr	492 gr
	59%	15%	26%

\*Alfredo Rosa

#### 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
1.904 Kcal	1.180 gr	266 gr	456 gr
	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
1.753 kcal	964 gr	262 gr	525 gr
	55%	15%	30%

Kelly Gelinski  
Nutricionista RT – CRN8 1998

Poliana Bortoluzzi  
Nutricionista QT – CRN8 8069