



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



Alfredo Rosa – ZERO LACTOSE

1º SEMANA	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA (01/03)
DESJEJUM					
LANCHE DA MANHÃ	_____	_____	_____	_____	Creme de maisena zero lactose Biscoito salgado zero lactose Fruta
ALMOÇO	_____	_____	_____	_____	_____
LANCHE DA TARDE	_____	_____	_____	_____	Creme de maisena zero lactose Biscoito salgado zero lactose Fruta
LANCHE II					Fruta ou Bolacha zero lactose

- Cardápio sujeito a alterações



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CARDÁPIO PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL e INTEGRAL – Março/2024

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



2° SEMANA	2° FEIRA (04/03)	3° FEIRA (05/03)	4° FEIRA (06/03)	5° FEIRA (07/03)	6° FEIRA (08/03)
DESJEJUM	Café com leite zero lactose Pão zero lactose com Doce	_____	Cacau com leite zero lactose Pão com margarina zero lactose	Chá Farofa de ovo	_____
LANCHE DA MANHÃ	Chá Bolacha Rosquinha zero lactose	Chá Virado de Ovo Salada	Chá Biscoito salgado zero lactose Fruta	Achocolatado zero lactose Bolo de fubá zero lactose	Chá Virado de feijão Salada
ALMOÇO	Arroz e Feijão Macarrão com carne moída Salada	_____	Arroz e Feijão Polenta com frango Salada	Arroz com lentilha Carne com legumes Salada	_____
LANCHE DA TARDE	Creme branco e creme preto zero lactose	Chá Virado de Ovo Salada	Sagu de leite zero lactose Bolacha salgada zero lactose	Sopa de macarrão e legumes	Chá Virado de feijão Salada
LANCHE II	Fruta ou Bolacha zero lactose	Fruta ou Bolacha zero lactose	Fruta ou Bolacha zero lactose	Fruta ou Bolacha zero lactose	Fruta ou Bolacha zero lactose

- Cardápio sujeito a alterações



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



3° SEMANA	2° FEIRA (11/03)	3° FEIRA (12/03)	4° FEIRA (13/03)	5° FEIRA (14/03)	6° FEIRA (15/03)
DESJEJUM	Café com leite zero lactose Pão com margarina zero lactose	_____	Chá Farofa de Ovos	Achocolatado zero lactose Pão com margarina zero lactose e doce	_____
LANCHE DA MANHÃ	Chá Bolacha rosquinha zero lactose	Chá Virado de feijão Fruta	Chá Bolacha doce e salgada zero lactose	Torta de bolacha zero lactose	Macarrão com molho de tomate Salada
ALMOÇO	Salada Arroz e Feijão Macarrão Alho e óleo Ovos	_____	Salada Arroz e Feijão Quirera com Carne Fruta	Arroz e Feijão Carne com molho e legumes	_____
LANCHE DA TARDE	Canjica com leite zero lactose e coco	Chá Virado de feijão Fruta	Canja	Farofa de carne com vegetais	Macarrão com molho de tomate Salada
LANCHE II	Fruta ou Bolacha zero lactose	Fruta ou Bolacha zero lactose	Fruta ou Bolacha zero lactose	Fruta ou Bolacha zero lactose	Fruta ou Bolacha zero lactose

- Cardápio sujeito a alterações



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CARDÁPIO PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL e INTEGRAL – Março/2024

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



4º SEMANA	2º FEIRA (18/03)	3º FEIRA (19/03)	4º FEIRA (20/03)	5º FEIRA (21/03)	6º FEIRA (22/03)
DESJEJUM	Cacau com Leite zero lactose Pão zero lactose com doce	_____	Café com leite zero lactose Kuka	Chá Pão com margarina zero lactose	_____
LANCHE DA MANHÃ	Sagu com leite zero lactose e açúcar caramelado	Feriado	Chá Bolacha salgada zero lactose Fruta	Achocolatado zero lactose Bolacha caseira zero lactose	Sopa de feijão. Legumes e carnes Fruta
ALMOÇO	Risoto Salada	_____	Arroz e Feijão Farofa de legumes e ovos Salada	Arroz e Feijão Kibe assado Salada	_____
LANCHE DA TARDE	Virado de feijão	Feriado	Torta de bolacha com creme branco e preto zero lactose	Risoto Fruta	Sopa de feijão. Legumes e carnes
LANCHE II	Fruta ou Bolacha zero lactose	_____	Fruta ou Bolacha zero lactose	Fruta ou Bolacha zero lactose	Fruta ou Bolacha zero lactose

- Cardápio sujeito a alterações



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CARDÁPIO PRÉ ESCOLA, ENSINO FUNDAMENTAL e INTEGRAL – Março/2024

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



5° SEMANA	2° FEIRA (25/03)	3° FEIRA (26/03)	4° FEIRA (27/03)	5° FEIRA (28/03)	6° FEIRA (29/03)
DESJEJUM	Chá Pão com margarina zero lactose	_____	Café com leite zero lactose Kuka zero lactose	_____	_____
LANCHE DA MANHÃ	Creme de maisena zero lactose Bolacha rosquinha zero lactose	Macarrão com carne moída Fruta Salada	Farofa de ovos e vegetais Fruta	_____	_____
ALMOÇO	Arroz Virado de feijão Ovos Salada	_____	Arroz e Feijão Polenta com molho de frango Salada	Recesso	Feriado
LANCHE DA TARDE	Quirera com carne suína Salada	Macarrão com carne moída Fruta Salada	Sopa de Legumes, macarrão e carne	_____	_____
LANCHE II	Fruta ou Bolacha zero lactose	Fruta ou Bolacha zero lactose	Fruta ou Bolacha zero lactose	_____	_____

- Cardápio sujeito a alterações



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



ALFREDO ROSA

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
762 Kcal	495 gr	83 gr	182 gr
	65%	11%	24%

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
1.216 Kcal	778 gr	182 gr	255 gr
	64%	15%	21%

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
1.380 Kcal	800 gr	193 gr	386 gr
	58%	14%	28%

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
1.194 Kcal	740 gr	179 gr	274 gr
	62%	15%	23%

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
1.105 Kcal	663 gr	132 gr	309 gr
	60%	12%	28%

Kelly Gelinski
KELLY GELINSKI
Nutricionista
CRN 8 1998

Kelly Gelinski
Nutricionista RT – CRN8 1998

Poliana Bortoluzzi
Poliana Bortoluzzi
Nutricionista
CRN 8 8069

Poliana Bortoluzzi
Nutricionista QT – CRN8 8069