



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



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

• **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 %

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