



PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO BONITO DO IGUAÇU – PR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE

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

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



Zero lactose		<b>TERÇA-FEIRA (01-10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (02-10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (03-10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (04-10)</b>
<b>1ª SEMANA</b>		Arroz/Feijão Quirera com carne de frango Salada	Sagú Biscoito salgado zero lactose	Arroz/ Feijão Carne de panela com vegetais Salada	Cacau com Leite zero lactose Bolo simples sem leite
<b>2ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA (07-10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (08-10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (09-10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (10-10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (11-10)</b>
	Chá Virado de Feijão Bolacha doce zero lactose	Salada Arroz com vegetais Feijão com carne suína	Chá Kuka recheada sem leite Fruta	Salada Macarronada com frango ao molho	Bolacha salgada zero lactose Creme preto e Branco com leite zero lactose
<b>3ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA (14-10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (15-10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (16-10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (17-10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (18-10)</b>
	Macarrão com molho de tomate e ovos cozidos Salada	Arroz/ Feijão Polenta com frango Salada	Canjica com leite zero lactose e coco Bolacha salgada zero lactose Fruta	Arroz Mandioca cozida Estrogonofe com milho (creme de leite zero lactose)	Chá Torta de bolacha zero lactose Fruta
<b>4ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA (21-10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (22-10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (23-10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (24-10)</b>	<b>SEXTA-FEIRA (25-10)</b>
	Chá Virado de feijão	Canja Bolacha doce zero lactose	Salada Arroz/ feijão Pure com carne moída	Café com leite zero lactose Pão com margarina e doce Fruta	Salada Macarronada com frango
<b>5ª SEMANA</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA (28-10)</b>	<b>TERÇA-FEIRA (29-10)</b>	<b>QUARTA-FEIRA (30-10)</b>	<b>QUINTA-FEIRA (31-10)</b>	
	Chá Farofa de ovos com legumes	Sopa de Feijão com macarrão cabelo de anjo, legumes e carne	Salada Risoto	Chá Bolo de Fubá sem leite	

- 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 – 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
791 Kcal	435 Kcal	118 Kcal	237 Kcal
	55%	15%	30%

#### 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
823 Kcal	485 Kcal	98 Kcal	238 Kcal
	59%	12%	29%

#### 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
846 kcal	524 Kcal	93 %	228 %
	62%	11%	27%

Zero Lactose

#### 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
860 Kcal	516 Kcal	129 Kcal	215 Kcal
	60%	15%	25%

#### 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
779 kcal	498 Kcal	109 Kcal	171 Kcal
	64%	14%	22%

Kelly Gelinski  
Nutricionista RT – CRN8 1998

Poliana Bortoluzzi  
Nutricionista QT – CRN8 8069