**Prefeitura de Joaquim Távora – Pr**

***Coordenação da Alimentação Escolar***

***Nutricionista responsável:*** *Kellen Maria Salles* ***CRN: 2361***

***Cardápio Escolas Municipais***

***Período: matutino e vespertino***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| Pão Francês ou caseiro  com doce ou margarina  ou queijo ou carne ou  salsicha  Leite com café ou  achocolatado ou  suco natural (a bebida  depende do recheio do  pão) | Arroz  Feijão com ou sem carne  Salada\*\* | Macarrão com  carne\*  Salada\*\* | Arroz  com  carne\*  Salada\*\* | Preparação doce\*\*\* |

*Pelo menos uma vez na semana é servido uma porção de fruta (banana, laranja, maçã, goiaba, mexerica, etc)*

*Este cardápio está sujeito a alterações conforme o estoque de gêneros alimentício e orientações da nutricionista*

*\* Opções de carne:carne moída, picadinho de músculo ou acém, coxa/sobrecoxa de frango, pernil de porco, lingüiça defumada ou salsicha, etc.*

*\*\* Opções de salada: alface, repolho, couve, tomate, pepino, cenoura, beterraba, batatas com ovos, etc.*

*\*\*\* Opções de preparação doce: (sempre a base de leite)*

*Arroz doce Canjica*

*Leite com cereal de milho (sucrilhos) Leite com achocolatado e bolacha*

*Mingau de chocolate Iogurte com barra de cereal*

*Orientações gerais:*

*Quando preparar batata, mandioca, macarrão, canjiquinha de milho ou quirerinha de milho ou fubá (polenta), etc, reduzir a quantidade de arroz.*

*Evite a repetição de uma mesma preparação durante a semana, sempre variando os tipos/cortes de carnes e hortaliças.*

*Evite a repetição de uma mesma preparação doce no mesmo mês.*

*Preparar as carnes cozidas, refogadas, ensopadas, assadas, etc, evitando fritá-las.*

*Reduzir a quantidade de sal, óleo e açúcar nas preparações.*

Kellen Maria Salles

Nutricionista CRN – 2361

“A merenda escolar é um bem-estar proporcionado aos alunos durante sua permanência na escola e tem como principal objetivo suprir, parcialmente, as necessidades nutricionais dos alunos, melhorar a capacidade de aprendizagem, formar bons hábitos alimentares, manter o aluno na escola.”