	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE								
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JU	LHO E AGOSTO 2022				
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urb	pana				
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA	INTOLERAN [®]	TES À LACTOSE – PRIMEIRA SEMA	NA DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feir	a	5ª feira	6ª feira			
Preparações e	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo e hortaliças (lombo, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO	Sopa de frango o macarrão e hort (frango, macarrã batata doce, mo chuchu, abobrin folha, espinafre, cebola, tempero	aliças io, aipim, ranga, ha, couve alho,	Bolo de laranja – Maio Bolo de milho – Junho Bolo de mel – Julho Bolo de banana – Agosto (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, laranja / farinha de milho/ mel/ banana)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)			
ingredientes	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO			LEITE ZERO LACTOSE quente com banana e canela sem açúcar	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida - Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão			
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mam	ão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Laranja crava orgânica			
		Francis (W.) D	Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)			
Composição n	utricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% d	lo VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET			
Composição II	an include (include scillation)	362 kcal	54g		15g	10g			
		302 KCdl	60%		17%	25%			

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE								
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JULI	HO E AGOSTO 2022				
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urba	na				
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA	INTOLERANTE	S À LACTOSE – SEGUNDA SEMA	NA DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª fei	ra	5ª feira	6ª feira			
Preparações e	Macarrão com frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas) - Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Farofa de cenoura (Farinha de mandioca,		Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar		Empadão de peixe com hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, fermento, filé de tilápia, abobrinha, tomate, alho, cebola, alho poró e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)			
ingredientes	Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	cacau e banana		Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão			
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)		Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica			
	•		Carboidra	to (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)			
Composição	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65%		10% a 15% do VET	15% a 30% do VET			
Composição	iddicional (iviedia semanal)	2551	57g	<u> </u>	13g	10g			
		356 kcal	63%		14%	25%			

	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE								
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês: JUI	NHO, JULHO E AGOSTO 2022					
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona: Rui	ral e Urbana					
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA INTOL	ERANTES À LACTOSE – TERCEIRA SEMA	NA DO MÊS				
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira				
Preparações e ingredientes	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde)	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão parafuso, o moída, cebola, tomate alho, chuchu, abobrin ralada, batata, tempe verde)	e, Bolo de maçã – Julho ha Bolo de cenoura – Agosto	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)				
	Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica)	Salada - Cenoura cozida - Chicória e Couve folk - Abobrinha crua fatia Temperado com azeit oliva e limão	da					
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânio	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Banana				
			Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)				
Composição	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
Composição	iddicional (iviedia semanal)	225	56g	11g	8g				
		336 kcal	67%	14%	21%				

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE								
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:		HO E AGOSTO 2022				
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Urba	na				
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA IN	ITOLERANTES	À LACTOSE – QUARTA SEMANA	A DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feir	4ª feira 5ª feira		6ª feira			
Preparações e	 Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) Batata doce cozida com alecrim 	Pão de cachorro quente com <u>DOCE DE FRUTA SEM</u> <u>AÇÚCAR</u>	frango com milho, gergelim e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, frango, milho, cenoura, abobrinha, chuchu, cebola, acho, tempero verde)		Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)			
ingredientes	Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	LEITE ZERO LACTOSE quente com banana e canela sem açúcar				Salada - Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão			
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã		Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica			
		Energia	Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)			
Composição p	utricional (Média semanal)	(Kcal)	55% a 65% d	o VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET			
Composição	a	335 kcal	49g		15g	10g			
		333 KCd1	59%		17%	26%			

	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JU	LHO E AGOSTO 2022			
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urb	pana			
Período	Parcial		CELÍACO – PRIME	IRA SEMANA	A DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira		5ª feira	6ª feira		
Preparações e	PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo (lombo, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO	Sopa de frango de MACARRÃO SEI e hortaliças (fran macarrão de arr batata doce, mo chuchu, abobrin folha, espinafre, cebola, tempero	ngo, oz, aipim, ranga, ha, couve alho,	BOLO SEM GLÚTEN	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)		
ingredientes	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO			Leite quente com banana e canela sem açúcar	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida - Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão		
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão		- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Laranja crava orgânica		
			Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)		
Composição n	utricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% d	o VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET		
Composição	aanaanan (meala semanal)	362 kcal	54g		15g	10g		
		302 KCdl	60%		17%	25%		

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
Cardápio:	Fundamental 1 e 2	T NOCHAMA MACIONA	Mês:		HO E AGOSTO 2022			
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urba				
Período	Parcial		CELÍACO - SEGUN	DA SEMANA I	DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4º feira 5º feira 6º feira					
Preparações e ingredientes	MACARRÃO SEM GLÚTEN com frango e hortaliças (Macarrão de arroz, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas) Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	 Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) Farofa de cenoura (Farinha de mandioca, cenoura, cebola e sal Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão 	PÃO SEM GLÚTE com doce de fru açúcar Leite com cacau sem açúcar	ta sem	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde) Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão		
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)		Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica		
			Carboidra	to (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)		
Composição	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65%	do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET		
Composição	identification (ividual scindilar)	356 kcal	57g		13g	10g		
		356 KCal	63%		14%	25%		

	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JI	ULHO E AGOSTO 2022			
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Ur				
Período	Parcial		CELÍACO - TERCEIRA	A SEMANA	DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4º feira		5ª feira	6ª feira		
Preparações e ingredientes	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde)	PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	MACARRÃO SEM GLÚTEN com carne moída e hortaliças (Macarrão de arroz, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, abobrinha ralada, batata, tempero verde)		BOLO SEM GLÚTEN	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)		
	Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica)	Salada - Cenoura cozida - Chicória e Couve folha - Abobrinha crua fatiada Temperado com azeite de oliva e limão		Leite quente com cacau e banana sem açúcar			
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica		- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Banana		
			Carboidrato	(g)	Proteína (g)	Lípidio (g)		
Composição	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do	VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET		
Composição		336 kcal	56g		11g	8g		
		550 KCdI	67%	-	14%	21%		

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE								
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JULI	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022				
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Urba	na				
Período	Parcial		CELÍACO - QUARTA	SEMANA DO	MÊS				
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feir	9	5ª feira	6ª feira			
Lanche									
Preparações e	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Batata doce cozida com alecrim Salada	PÃO SEM GLÚTEN com manteiga Leite quente com banana e	BISCOITO SEM GL	<u>ÚTEN</u>	Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)			
ingredientes	- Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	canela sem açúcar	(abacaxi com maç couve e hortelã) s			- Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão			
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã		Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica			
		Energia	Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)			
Composição n	utricional (Média semanal)	(Kcal)	55% a 65% d	o VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET			
Composição n	acticional (Media Schialial)	335 kcal	49g 59%		15g 17%	10g 26%			

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE									
Cardápio:	Fundamental 1 e 2	PROGRAMIA NACIONA	Mês:		LHO E AGOSTO 2022				
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urb					
Período	,	RA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEIT				NA DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira		5ª feira	6ª feira			
Preparações e	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo e hortaliças (lombo, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO	Sopa de frango com macarrão e hortaliças (frango, macarrão, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)		Bolo de laranja – Maio Bolo de milho – Junho Bolo de mel – Julho Bolo de banana – Agosto (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, laranja / farinha de milho/ mel/ banana)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)			
ingredientes	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO			BEBIDA DE SOJA quente com banana e canela sem açúcar	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida - Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão			
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão		- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Laranja crava orgânica			
			Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)			
Composição n	utricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% d	o VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET			
20603.340 11	anicional (inicala scinalial)	362 kcal	54g		15g	10g			
		302 Redi	60%		17%	25%			

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA									
		PROGRAMA NACIONA							
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:		IO E AGOSTO 2022				
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urba					
Período		ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEIT							
Refeição:	4ª feira	5ª feira	4ª feiı	a	5ª feira	6ª feira			
Lanche									
Macarrão com frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa intereste e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas) - No cabola de cubos de cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas)		 Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) Farofa de cenoura Farinha de mandioca, cenoura, cebola e sal 	Pão de cachorro com doce de fru açúcar	•	Empadão de peixe com hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, fermento, filé de tilápia, abobrinha, tomate, alho, cebola, alho poró e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)			
Preparações e ingredientes	Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	BEBIDA DE SOJA com cacau e banana sem açúcar		Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão			
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)		Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica			
		- · (v, 1)	Carboidra	to (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)			
Composição n	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65%	do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET			
		356 kcal	57g		13g	10g			
		330 KCdI	63%		14%	25%			

	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE								
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês: JUN	NHO, JULHO E AGOSTO 2022					
Faixa Etária	(6 a 16 anos)			ral e Urbana					
Período				M LEITE E DERIVADOS – TERCEIRA SEMAN					
Refeição: Lanche	4ª feira	5ª feira	4ª feira	4ª feira 5ª feira 6ª fe					
Preparações e ingredientes	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde)	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão parafuso, o moída, cebola, tomate alho, chuchu, abobrin ralada, batata, tempe verde)	Bolo de maçã – Julho Bolo de cenoura – Agosto	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)				
	Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica)	Salada - Cenoura cozida - Chicória e Couve folh - Abobrinha crua fatia Temperado com azeit oliva e limão	ada					
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânio	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Banana				
			Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)				
Composição r	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	Γ 10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
Composição	iasi isionai (iricala scilialiai)	226 keel	56g	11g	8g				
		336 kcal	67%	14%	21%				

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE									
Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JULE	IO E AGOSTO 2022					
(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Urbai	na					
Parcial CARDÁPIO PAR	A ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LE	ITE DE VACA / DIETA	SEM LEITE E I	DERIVADOS – QUARTA SEMANA	A DO MÊS				
4ª feira	5ª feira	4ª feira	4ª feira 5ª feira		6ª feira				
(Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Batata doce cozida com		frango com milho, hortaliças (farinha de trigo b integral, farinha d ovo, óleo, frango, cenoura, abobrinh	ranca e e aveia, milho, a, chuchu,	Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)				
Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	BEBIDA DE SOJA quente com banana e canela sem açúcar	Suco verde (abacaxi com maçã, limão, couve e hortelã) sem açúcar			Salada - Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão				
Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã		Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica				
	Energia	Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)				
itricional (Média semanal)	(Kcal)	55% a 65% d	o VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
initial (wedia semanary	335 kcal	49g 59%		15g 17%	10g 26%				
	Parcial CARDÁPIO PAR 4ª feira - Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Batata doce cozida com alecrim Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão Fruta	Fundamental 1 e 2 (6 a 16 anos) Parcial CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LE 4ª feira - Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Batata doce cozida com alecrim Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão Fruta - Laranja crava orgânica tricional (Média semanal) Pão de cachorro quente com DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR Pão de cachorro quente com DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR - Pão de cachorro quente com DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR - Salada e canela sem açúcar - Salada e frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi) Energia (Kcal)	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇ. Fundamental 1 e 2 (6 a 16 anos) Parcial CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA 4ª feira Pão de cachorro quente (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) Batata doce cozida com alecrim Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇ. Mês: Zona: Parcial Pão de cachorro quente com DOCE DE FRUTA SEM ACÚCAR FrutA SEM ACÚCAR BEBIDA DE SOJA quente com banana e canela sem açúcar Suco verde (abacaxi com maçã couve e hortelã) se couve e hortelã) se Carboidrate (Kcal) Energia (Kcal) Carboidrate Carboidrate Soura Carboidrate Carboidrate Carboidrate Soura Carboidrate Carboidrate Soura Carboidrate Carboidrate Carboidrate Carboidrate Carboidrat	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR Fundamental 1 e 2 (6 a 16 anos) Parcial CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E 4º feira Pão de cachorro quente (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Batata doce cozida com alecrim Salada Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão Fruta - Laranja crava orgânica Tricional (Média semanal) PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR Mês: JUNHO, JULE (6 a 16 anos) Parcial CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E Aº feira Pão de cachorro quente com DOCE DE FRUTA SEM frango com milho, gergelim e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, frango, milho, cenoura, abobrinha, chuchu, cebola, acho, tempero verde) Salada Seral Pruta SEM (abacaxi com maçã, limão, couve e hortelã) sem açúcar - Salada de frutas (abacaxi com maçã, limão, couve e hortelã) sem açúcar - Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi) - Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi) - Salada de frutas (Carboidrato (g) S5% a 65% do VET	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE Fundamental 1 e 2 (6 a 16 anos) Parcial CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS - QUARTA SEMAN, 4º feira Pão de cachorro quente (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Batata doce cozida com alecrim Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão Fruta - Laranja crava orgânica PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE Mês: JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022 Zona: Rural e Urbana Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango en cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, cebola, acho, tempero verde) Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango e el coxo desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, cebola, acho, tempero verde) Suco verde (abacaxí com maçã, limão, couve e hortelã) sem açúcar Fruta - Laranja crava orgânica Energia (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi) Energia (Kcal) Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito d				

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE									
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JU	JLHO E AGOSTO 2022				
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urb	pana				
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA	NTOLERAN [*]	TES À LACTOSE - PRIMEIRA SEM	IANA DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4º feira	9	5ª feira	6ª feira			
Preparações e	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo e hortaliças (lombo, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO	Sopa de frango com macarrão e hortaliças (frango, macarrão, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)		Pão caseiro integral de moranga (Agricultura Familiar) com <u>DOCE DE</u> <u>FRUTA SEM AÇÚCAR</u>	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)			
ingredientes	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO			(LEITE ZERO LACTOSE) quente com banana e canela sem açúcar	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida - Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão			
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mam	ão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Laranja crava orgânica			
		Figure 190 B	Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)			
Composição n	utricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% c	o VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET			
Composição ii	atticional (ivicala scinalial)	2651	55g		16g	10g			
		365 kcal	61%		17%	23%			

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JUL	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022		
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana			
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA	NTOLERANT	ES À LACTOSE - SEGUNDA SEMA	NA DO MÊS	
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª fei≀	a	5ª feira	6ª feira	
Preparações e	Macarrão com frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas)	 Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) Farofa de cenoura (Farinha de mandioca, cenoura, cebola e sal 	Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar Suco de uva orgânico		Risoto de peixe e legumes (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, filé de tilápia, abobrinha, moranga, tomate, alho, cebola, alho poró e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)	
ingredientes	Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão			Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida com tempero verde - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de fruta (Banana, mamão laranja e abacax	, maçã,	Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica	
		Formula (Max I)	Carboidra	to (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)	
Composição	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65%	do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
20600.300	in the second se	353 kcal	57g		13g	9g	
		SSS KCdI	64%		15%	23%	

	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, J	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022			
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	ona: Rural e Urbana				
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA IN	ITOLERAN 1	TES À LACTOSE - TERCEIRA SEMAN	A DO MÊS		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira		5ª feira	6ª feira		
Lanche								
Preparações e	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde)	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	Macarrão com car moída e hortaliças (Macarrão parafus moída, cebola, tor alho, chuchu, abo ralada, batata, ter verde)	so, carne mate, brinha	Pão caseiro integral de moranga (Agricultura Familiar) com doce de fruta sem açúcar	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)		
ingredientes	Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica)	Salada - Cenoura cozida - Chicória e Couve folha - Abobrinha crua fatiada Temperado com azeite de oliva e limão		LEITE ZERO LACTOSE quente com cacau e banana sem açúcar			
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Laranja crava org	gânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Banana		
		Francis (Wast)	Carboidrato	(g)	Proteína (g)	Lípidio (g)		
Composição	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do	VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET		
20 20340	.a	338 kcal	54g		13g	8g		
		330 KCal	64%		15%	22%		

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE								
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JULI	HO E AGOSTO 2022				
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Urbana					
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA IN	ITOLERANTES	À LACTOSE - QUARTA SEMANA	DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feir	a	5ª feira	6ª feira			
	(Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e		Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, frango, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)		Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)			
Preparações e ingredientes	Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	Suco verde (abacaxi com maçã, limão, couve e hortelã) sem açúcar	Salada - Alface - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão			Salada - Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão			
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã		Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica			
		Energia	Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)			
Composição p	utricional (Média semanal)	(Kcal)	55% a 65% d		10% a 15% do VET	15% a 30% do VET			
Composição n	atricional (ivicula scillandi)	, ,	54g		14g	9g			
		345 kcal	63%		16%	24%			

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE									
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	MAIO, JUN	HO, JULHO E AGOSTO 2022				
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana					
Período	Parcial		CELÍACO – CARDÁ	PIO SEM TR	IGO – PRIMEIRA SEMANA DO MÉ	ÈS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	3	5ª feira	6ª feira			
Preparações e	PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo e hortaliças (lombo, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO	Sopa de frango de MACARRÃO DE hortaliças (frango, aipim, be doce, moranga, abobrinha, couvespinafre, alho, dempero verde)	atata chuchu, e folha,	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com manteiga	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)			
ingredientes	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO			Leite quente com banana e canela sem açúcar	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida - Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão			
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mam	ão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Laranja crava orgânica			
		5 (W 1)	Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)			
Composição n	utricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% d	o VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET			
Composição ii	atricional (ivicala scillalial)	265	55g		16g	10g			
		365 kcal	61%		17%	23%			

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	MAIO, JUNE	MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022		
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urba	nna		
Período	Parcial		CELÍACO – CARDÁ	PIO SEM TRI	GO – SEGUNDA SEMANA DO MÉ	S	
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª fei	a	5ª feira	6ª feira	
Preparações e	MACARRÃO SEM GLÚTEN com frango e hortaliças (Macarrão DE ARROZ, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas)	 Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) Farofa de cenoura (Farinha de mandioca, cenoura, cebola e sal 	PÃO SEM GLÚTE com doce de fru açúcar		Risoto de peixe e legumes (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, filé de tilápia, abobrinha, moranga, tomate, alho, cebola, alho poró e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)	
ingredientes	Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico		Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida com tempero verde - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)		Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica	
		Energia (Vas I)	Carboidra	to (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)	
Composição r	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65%	do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	(353 kcal	57g		13g	9g	
		333 Real	64%		15%	23%	

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE								
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	MAIO, JU	AAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022			
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Urbana				
Período	Parcial		CELÍACO – CARDÁP	IO SEM TR	IGO – TERCEIRA SEMANA DO MÊS	S		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4º feira		5ª feira	6ª feira		
Preparações e	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde)	PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	com carne moída e hortaliças (Macarrão DE ARROZ, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, abobrinha ralada, batata, tempero verde) Salada		<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com manteiga	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)		
ingredientes	Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica)			Leite quente com cacau e banana sem açúcar			
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Laranja crava org	gânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Banana		
		- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Carboidrato	(g)	Proteína (g)	Lípidio (g)		
Composição	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do	VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET		
Composição	indicional (ivicala scinalial)	220 kml	54g		13g	8g		
		338 kcal	64%		15%	22%		

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE									
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	MAIO, JUNH	O, JULHO E AGOSTO 2022					
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Zona: Rural e Urbana						
Período	Parcial		CELÍACO – CARDÁP	IO SEM TRIGO	D – QUARTA SEMANA DO MÊS					
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	1	5º feira	6ª feira				
Lanche										
Proparaçãos o	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Batata doce cozida com alecrim	PÃO SEM GLÚTEN com doce de fruta	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, frango, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)		Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)				
Preparações e ingredientes	Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	Suco verde (abacaxi com maçã, limão, couve e hortelã) sem açúcar	Salada - Alface - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão			Salada - Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão				
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã		Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica				
		Energia	Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)				
Composição n	utricional (Média semanal)	(Kcal)	55% a 65% d	o VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
Composição II	adicional (Micula Schlanal)	245 hard	54g		14g	9g				
		345 kcal	63%		16%	24%				

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE									
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JU	LHO E AGOSTO 2022				
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana					
Período	Parcial CARDÁPIO PAR	A ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEIT	E DE VACA / DIETA	SEM LEITE E	DERIVADOS - 1ª SEMANA DO N	nês			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	1	5ª feira	6ª feira			
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo e hortaliças (lombo, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde) Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa,	Sopa de frango de macarrão e horte (frango, macarrão batata doce, mo chuchu, abobrin folha, espinafre, cebola, tempero	aliças o, aipim, ranga, na, couve alho,	Pão caseiro integral de moranga (Agricultura Familiar) com <u>DOCE DE</u> FRUTA SEM AÇÚCAR BEBIDA DE SOJA quente com banana e canela sem açúcar	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde) Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida			
	casca, cravo	cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO				- Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão			
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão		- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Laranja crava orgânica			
			Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)			
Composição n	utricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% d	o VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET			
Composição ii	atricional (ivicula scillalial)	265	55g		16g	10g			
		365 kcal	61%		17%	23%			

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA									
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE									
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JUL	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022				
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:		Rural e Urbana				
Período		ÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍ	NA DO LEITE DE VA	CA / DIETA S	EM LEITE E DERIVADOS - 2ª SEM				
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª fei≀	a	5ª feira	6ª feira			
Lanche									
Preparações e	Macarrão com frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas)	 Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) Farofa de cenoura Farinha de mandioca, cenoura, cebola e sal 	Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar Suco de uva orgânico		Risoto de peixe e legumes (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, filé de tilápia, abobrinha, moranga, tomate, alho, cebola, alho poró e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)			
ingredientes	Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão			Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida com tempero verde - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão			
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)		Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica			
		Energia (Kapl)	Carboidra	to (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)			
Composição r	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65%	do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET			
	(353 kcal	57g		13g	9g			
		333 KCai	64%		15%	23%			

	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE								
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, J	ULHO E AGOSTO 2022				
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Ui	rbana				
Período	Parcial CARDÁPIO PA	RA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO	A ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS - 3º SEMANA DO MÊS						
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira		5ª feira	6ª feira			
Preparações e	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde)	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	Macarrão com car moída e hortaliças (Macarrão parafus moída, cebola, tor alho, chuchu, abol ralada, batata, ten verde)	o, carne nate, orinha	Pão caseiro integral de moranga (Agricultura Familiar) com doce de fruta sem açúcar	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)			
ingredientes	Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica)	Salada - Cenoura cozida - Chicória e Couve - Abobrinha crua fi Temperado com a oliva e limão	atiada	BEBIDA DE SOJA quente com cacau e banana sem açúcar				
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Laranja crava org	ânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Banana			
			Carboidrato	(g)	Proteína (g)	Lípidio (g)			
Composição	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do	VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET			
Composição	nutricional (ivicula scillandi)	338 kcal	54g 64%		13g 15%	8g 22%			

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA										
		PROGRAMA NACION	NAL DE ALIMENTAÇ	ÃO ESCOLAR	R - PNAE						
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JULI	HO E AGOSTO 2022						
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:		Rural e Urbana						
Período		RA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO L									
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feir	a	5º feira	6ª feira					
Lanche											
	 Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) Batata doce cozida com alecrim 	Pão de cachorro quente com doce de fruta	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)		Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)					
Preparações e ingredientes	Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	Suco verde (abacaxi com maçã, limão, couve e hortelã) sem açúcar	Salada - Alface - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão			Salada - Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão					
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã		Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica					
		Energia	Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)					
Composição n	utricional (Média semanal)	(Kcal)	55% a 65% d	lo VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET					
Zomposição n	and a semantify	345 kcal	54g		14g	9g					
		343 Redi	63%		16%	24%					

		SECRETARIA D	E EDUCAÇÃO DE I	IÇARA - CARD	ÁPIO PROGRAMA NA	CIONAL D	E ALIMENTAÇÃO ESCOLA	AR
Cardápio:	CEIs				Zona:		Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos							
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA	NTOLERANT	TES À LACTOSE - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO			O 1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira	6ª feira
- Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno moído e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde		- Bolinho de aipim com chia e recheio de carne (aipim, ovo, farinha de aveia, chia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde)		milho, ovo, óleo, açúcar, suco de laranja, fermento)		- Empadão de peixe com gergelim (farinha branca integral, óleo, ovo, gerge Filé de tilápia, cebola, all couve, cenoura, tomate)	de batido com chuchu, batata doce e moranga) com carr ho, moída	
9h30			- Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca		- Leite zero lactose quente cor cacau e banana (sem açúcar)		- Suco de uva orgânico se açúcar (2 partes de suco parte de água)	
Lanche Vespertino:								
15h00	- Milho cozido - Mamão		- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)		- Batata doce assada - Banana		- Batata doce cozida - Maçã	- Laranja orgânica
Composição nutricional Energ		ia (KCai)		oidrato (g)		Proteína (g)	Lípidio (g)	

55% a 65% do VET

60g

69%

351

(Média semanal)

10% a 15% do VET

11g

13%

15% a 30% do VET

9g

21%

		SECRETARIA D	E EDUCAÇÃO DE I	IÇARA - CARDA	ÁPIO PROGRAMA N <i>A</i>	ACIONAL DI	E ALIMENTAÇÃO ESCOL	AR		
Cardápio:	CEIs				Zona:		Urbana e Rural			
Faixa Etária	3 a 6 anos									
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA	NTOLERANT	NTOLERANTES À LACTOSE - MÊS DE MAIO,		O, JUNHO, JULHO E AGOSTO		2ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira	
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis)		- Bolo de laranja de banana verde (far farinha de banana laranja, óleo, ovo, fermento)	rinha de arroz, a verde,	·		(batata doce ou aipim, polvilho		- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, milho, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)	
Lanche Vespertino:	- Água saborizad limão e hortelã	la com maçã,	- Leite zero lactos banana e canela	s <u>e</u> quente com	- Suco de morango co e couve folha (sem aç		- <u>Leite zero lactose</u> batic cacau e banana	do com		
15h00	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Laranja orgânica		- Maçã		- Batata doce assada tipo chips - Mamão		- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)		- Banana orgânica	
Composição	Composição putrisional Energi		a (Kcal)	Carbo	oidrato (g)		Proteína (g)		Lípidio (g)	
	Composição nutricional			55% a 65% do VET		10% a 15% do VET			15% a 30% do VET	

10g

13%

10g

24%

57g

67%

343

(Média semanal)

	SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR											
Cardápio:	CEIs				Zona:		Urbana e Rural					
Faixa Etária	3 a 6 anos											
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA	INTOLERANT	ES À LACTOSE - MÊS I	DE MAIO, J	UNHO, JULHO E AGOSTO)	3ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira			
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora- pro-nóbis)		- Bolo de maçã da de trigo branca e i farinha de aveia, n óleo, açúcar, limão fermento)	ntegral, naçã, ovo,	- Mini pizza integral de frango com chia (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento biológico). Frango, queijo zero lactose , milho, molho de tomate		- Omelete de forno com frango, espinafre e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró)		- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu, batata doce e moranga) com carne moída			
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã		- <u>Leite zero lactose</u> com cacau e banana		- Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora-pro- nóbis		- Água saborizada ou chá com casca de abacaxi, maçã, hortelã, cravo e canela em casca		- Salada de repolho e couve folha temperados com limão e azeite de oliva			
	- Batata doce ass - Mamão	sada em rodelas	- Banana		- Batata doce cozida - Maçã		- Frutas picadas (laranja, banana, mamão, abacax	=	- Laranja orgânica			
Composição	Communication		a (Kcal)		poidrato (g)		Proteína (g)		Lípidio (g)			

10% a 15% do VET

11g

15%

15% a 30% do VET

7g

23%

55% a 65% do VET

51g

66%

302

Composição nutricional

(Média semanal)

		SECRETARIA D	E EDUCAÇÃO DE I	ÇARA - CARD	ÁPIO PROGRAMA NA	CIONAL D	E ALIMENTAÇÃO ESCOLA	\R	
Cardápio:	CEIs				Zona:		Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos								
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA	INTOLERANT	ES À LACTOSE - MÊS	DE MAIO, J	UNHO, JULHO E AGOSTO)	4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4º feira		5ª feira		6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis)		- Bolo de banana com aveia sem açúcar (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento)		frango e chia (batata farinha de trigo, óleo	frango e chia (batata doce, farinha de trigo, óleo, chia e sal. Recheio: frango, cebola,		assado arinha gua, :aliças)	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã e hortelã		- <u>Leite zero lactose</u> com cacau e banana		- Vitamina de banana com aveia com <u>leite zero lactose</u>		- Suco de uva orgânico se açúcar (2 partes de suco o parte de água)		
	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã		- Laranja orgânica		- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)		- Batata doce cozida - Mamão		- Banana orgânica
Composição	nutricional	icional Energia (Kcal)		Carboidrato (g)			Proteína (g)		Lípidio (g)
(Média s				55% a	a 65% do VET	10	0% a 15% do VET		15% a 30% do VET
(57g	13g			9g

13g

15%

9g

22%

57g

66%

345

Cardápio:	CEIs	DE EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDA	Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos		201141	organia e narar	
Período	Parcial	CARDÁPIO PARA CELÍACO MÊS	S DE MAIO, JUNHO, JULHO E A		
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino:	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de lombo suíno moído e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde	- Bolinho de aipim com chia e recheio de carne (aipim, ovo, farinha de aveia, chia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) – SEM TRIGO	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u>	- <u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u>	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu, batata doce e moranga) com carne moída
9h30 Lanche Vespertino:	- Água saborizada com limão e hortelã	- Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- Leite quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Salada de repolho e couve folha temperados com limão e azeite de oliva
15h00	- Milho cozido - Mamão	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Batata doce assada - Banana	- Batata doce cozida - Maçã	- Laranja orgânica

Cardápio:	CEIs		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO PARA CELÍACO MÉ	S DE MAIO, JUNHO, JULHO E AG		
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino:	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis)	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u>	- BISCOITO SEM GLÚTEN	- Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal, chia) RECEITA 27	- Sopa de frango com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, milho, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
9h30	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Leite quente com banana e canela	- Suco de morango com banana e couve folha (sem açúcar)	- Leite batido com cacau e banana	
Lanche Vespertino: 15h00	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Laranja orgânica	- Maçã	- Batata doce assada tipo chips - Mamão	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Banana orgânica

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Cardápio:	CEIs		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO PARA CELÍACO M	ÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AG	OSTO 3ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis)	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u>	- <u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u>	- Omelete de forno com frango, espinafre e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró)	- Minestra com MACARRÃO DI ARROZ cabelo de anjo (feijão batido com chuchu, batata doce e moranga) com carne moída
Matutino: 9h30	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Leite com cacau e banana	- Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora-pro- nóbis	- Água saborizada ou chá com casca de abacaxi, maçã, hortelã, cravo e canela em casca	- Salada de repolho e couve folha temperados com limão e azeite de oliva
Lanche Vespertino: 15h00	- Batata doce assada em rodelas - Mamão	- Banana	- Batata doce cozida - Maçã	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Laranja orgânica

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

	SECRETARIA D	E EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARD	ÁPIO PROGRAMA NACIONAL DI	E ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	
Cardápio:	CEIs		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO PARA CELÍACO MÊ	S DE MAIO, JUNHO, JULHO E AG		
Refeição/ Hora	2ª feira 3ª feira		4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis)	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u>	- <u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u>	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com carne moída com hortaliças)	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro- nóbis, moranga, aipim)
Lanche	- Água saborizada com maçã e hortelã	- Leite com cacau e banana	- Vitamina de banana com aveia	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	
Vespertino: 15h00	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã	- Laranja orgânica	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Batata doce cozida - Mamão	- Banana orgânica

	SE	CRETARIA D	E EDUCAÇÃO DE I	IÇARA - CARD	ÁPIO PROGRAMA NA	ACIONAL DI	E ALIMENTAÇÃO ESCOL	AR	
Cardápio:	CEIs				Zona:		Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos								
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA	A ALÉRGICOS À	A PROTEÍNA DO LEITE	DE VACA -	MÊS DE MAIO, JUNHO,	JULHO E	AGOSTO 1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira
Lanche Matutino:	- Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno moído e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde - Água saborizada com limão e hortelã		- Bolinho de aipim com chia e recheio de carne (aipim, ovo, farinha de aveia, chia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde)		- Bolo de milho com laranja (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, suco de laranja, fermento)		- Empadão de peixe com gergelim (farinha branca e integral, óleo, ovo, gergelim. Filé de tilápia, cebola, alho, couve, cenoura, tomate)		- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu, batata doce e moranga) com carne moída
9h30			- Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca		- Bebida de soja quer cacau e banana (sem		- Suco de uva orgânico so açúcar (2 partes de suco parte de água)		- Salada de repolho e couve folha temperados com limão e azeite de oliva
Lanche Vespertino: 15h00			- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)		- Batata doce assada - Banana		- Batata doce cozida - Maçã		- Laranja orgânica
Composição	Energ		a (Kcal) Carbo		oidrato (g)		Proteína (g)		Lípidio (g)
(Mádia a	Composição nutricional			55% :	a 65% do VET	10	10% a 15% do VET		15% a 30% do VET

11g

13%

9g

21%

60g

69%

351

(Média semanal)

		SECRETARIA D	E EDUCAÇÃO DE I	ÇARA - CARDA	ÁPIO PROGRAMA NA	CIONAL D	E ALIMENTAÇÃO ESCOL	AR		
Cardápio:	CEIs				Zona:		Urbana e Rural			
Faixa Etária	3 a 6 anos									
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA	ALÉRGICOS À	PROTEÍNA DO LEITE	DE VACA -	MÊS DE MAIO, JUNHO,	JULHO E	AGOSTO 2ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4º feira		5ª feira		6ª feira	
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis)		- Bolo de laranja com farinha de banana verde (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, açúcar e fermento)		- Empadão de carne moída com gergelim e hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, gergelim, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola, tomate, espinafre, ora-pro- nóbis, tempero verde)		(batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal, chia) RECEITA 27		- Sopa de frango com maca e hortaliças (batata, cenou abobrinha, milho, couve fo espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)	ıra,
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã		- <u>Bebida de soja</u> quente com banana e canela		- Suco de morango com banana e couve folha (sem açúcar)		- <u>Bebida de soja</u> batida c cacau e banana	com		
	 Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva Laranja orgânica 		- Maçã		- Batata doce assada tipo chips - Mamão		- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)		- Banana orgânica	
Composição		Energia (Kcal		(Kcal) Carboic		10	Proteína (g) 0% a 15% do VET		Lípidio (g) 15% a 30% do VET	
(Média se	(Média semanal)		343		57g		10g		10g	

13%

24%

67%

343

		SECRETARIA D	E EDUCAÇÃO DE I	IÇARA - CARD	ÁPIO PROGRAMA NA	ACIONAL DI	E ALIMENTAÇÃO ESCOL	AR	
Cardápio:	CEIs				Zona:		Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos								
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA	A ALÉRGICOS À	A PROTEÍNA DO LEITE	DE VACA -	MÊS DE MAIO, JUNHO,	JULHO E	AGOSTO 3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e orapro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã - Batata doce assada em rodelas - Mamão		- Bolo de maçã da Rose (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, açúcar, limão, canela e fermento)		com chia (farinha de trigo e integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento a		- Omelete de forno com frango, espinafre e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró)		- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu, batata doce e moranga) com carne moída
Lanche Vespertino:			- <u>Bebida de soja</u> com cacau e banana		- Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora-pro- nóbis		- Água saborizada ou chá com casca de abacaxi, maçã, hortelã cravo e canela em casca		- Salada de repolho e couve folha temperados com limão e azeite de oliva
15h00			- Banana	- Banana		- Batata doce cozida - Maçã		maçã, i)	- Laranja orgânica
Composição	Composição nutricional Energi		a (Kcal)		pidrato (g)		Proteína (g)		Lípidio (g)
	(Mádio sement)			55% a 65% do VET		10% a 15% do VET			15% a 30% do VET

11g

15%

7g

23%

51g

66%

302

(Média semanal)

		SECRETARIA D	E EDUCAÇÃO DE I	ÇARA - CARD	ÁPIO PROGRAMA NA	ACIONAL D	E ALIMENTAÇÃO ESCOL	AR	
Cardápio:	CEIs				Zona:		Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos								
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA	ALÉRGICOS À	PROTEÍNA DO LEITE	DE VACA -	MÊS DE MAIO, JUNHO,	JULHO E	AGOSTO 4º semana
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5º feira		6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorr molho de lombo hortaliças (cebol cenoura, couve, ora-pro-nóbis)	suíno e	- Bolo de banana o sem açúcar (banar aveia, ovo, óleo, o fermento)	na, farinha de	- Bolinho de batata d frango e chia (batata farinha de trigo, óleo Recheio: frango, cebo tomate, cenoura)	doce, , chia e sal.	- Torta salgada ou Pastel de carne com gergelim (i branca e integral, óleo, á gergelim. Carne com hor	farinha igua,	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro- nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	 - Água saborizada com maçã e hortelã - Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã 		- <u>Bebida de soja</u> com cacau e banana		- Vitamina de banana com aveia com <u>bebida de soja</u>		- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)		
			- Laranja orgânica		- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)		- Batata doce cozida - Mamão		- Banana orgânica
Composição	Composição nutricional		a (Kcal)		pidrato (g)		Proteína (g)		Lípidio (g)
(Média so	emanal)			55% a	a 65% do VET	10	10% a 15% do VET		15% a 30% do VET
(11121101010	(Média semanal)	2	345		57g		13g		9g

15%

22%

66%

345

		SI	ECRETARIA DE EDUCAÇÃ	O - CARD	ÁPIO PROGRAMA NACIONAI	L DE ALIN	//ENTAÇÃO ESCOLAR	
Cardápio:	CEIs				Zona:		Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos							
Período	Integral		CARDÁPIO PARA INTO	LERANTES	À LACTOSE - MÊS DE MAIO,	JUNHO,	JULHO E AGOSTO - 1ª semana	•
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4º feira		5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão com molho d suíno e hortaliças (tomate, cenoura, c espinafre e ora-pro - Água saborizada o	cebola, ouve, o-nóbis)	- Bolinho de aipim com (aipim, ovo, farinha de sal. Recheio: carne moí cenoura, milho e tempe verde) - Chá de casca de abaca maçã, cravo e canela er	aveia e da, ero axi com	- Bolo de milho com laranja (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, su laranja, fermento) - <u>Leite zero lactose</u> quente c cacau e banana (sem açúca	e uco de com	 - Empadão de peixe (farinha branca e integral, óleo, ovo. de tilápia, cebola, alho, couv cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 de água) 	e, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento)
Lanche: 10h00	- Banana		- Maçã		- Pitaya ou Mamão		- Mamão	- Laranja crava orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feiji Carne refogada cor (batata, cenoura, c ora-pro-nóbis Salada de alface, re beterraba com aze	n legumes huchu) e epolho e	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfia biomassa Salada de cenoura, chu beterraba cozidos temp com azeite de oliva	chu e	Arroz com cenoura ralada, Hambúrguer ou rocambole carne moída com hortaliça (tomate, couve, espinafre, cenoura) Moranga assada Salada de alface e couve fle azeite de oliva	e de as	Arroz Cozido de frango (frango, baraipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandio Couve refogada Salada de alface e tomate co azeite de oliva	legumes (batata, cenoura, ca) tomate, cebola) Purê de aipim
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de milho con (farinha de trigo, fa	arinha de	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola,		- Torta integral de frango (farinha branca e integral, óleo, ovo.		- Pão caseiro integral de bata doce com doce de fruta sem	(14h00)
	milho, ovo, óleo, ao de laranja, ferment - <u>Leite zero lactose</u> q cacau e banana (se	to) Juente com	tomate, cenoura, couve espinafre e ora-pro-nót - Água saborizada com	ois)	Frango, cebola, alho, couve cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e de água)	n	açúcar (aipim, farinha de trig branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar) - Vitamina de banana e beter sem açúcar com <u>leite zero lac</u>	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho temperado com limão
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Pitaya ou Mamão		- Banana		- Maçã		- Laranja crava orgânica	(16h00)
Jantar: 18h00	- Sopa de frango co hortaliças (batata, milho, couve, mora espinafre, moranga nóbis)	cenoura, anga, aipim,	- Escondidinho de aipin carne moída com chuch - Salada de alface e ton	าน	- Minestra de arroz (feijão com moranga) e salada de repolho temperado com lir		- Sopa de carne com macarra alfabeto e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, ai ora-pro-nóbis)	- Batata doce assada ou cozida
Composição	nutricional	E	nergia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)	Lípido (g)
(Média s					55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
(ivicala s			1.116		177g		44g	28g
			1.110		63%		16%	23%

		SI	ECRETARIA DE EDUCAÇÃ	O - CARD	ÁPIO PROGRAMA NACIONAI	L DE ALIN	MENTAÇÃO ESCOLAR		
Cardápio:	CEIs				Zona:		Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos								
Período	Integral		CARDÁPIO PARA INTO	LERANTES	À LACTOSE - MÊS DE MAIO,	JUNHO,	JULHO E AGOSTO - 2ª semana	1	
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão com molho d hortaliças (cebola, cenoura, couve, es ora-pro-nóbis) - Água saborizada limão e hortelã	tomate, pinafre e	- Bolo de laranja com fa banana verde (farinha d farinha de banana verd laranja, óleo, ovo, açúc fermento) - <u>Leite zero lactose</u> quen banana e canela	de arroz, e, ar e	- Empadão de carne moída hortaliças (farinha branca e i ovo, óleo, sal, fermento. Rech carne, cenoura, milho, cebola tomate, espinafre, ora-pro-nó tempero verde)	integral, neio: a,	 Falso pão de queijo (batata ou aipim, polvilho doce, polv azedo, óleo, água, sal) RECEI 27 Leite zero lactose com cacau banana 	/ilho TA	 Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora-pro- nóbis
Lanche: 10h00	- Maçã		- Banana orgânica		- Mamão		- Laranja orgânica		- Pitaya orgânica ou Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijāc Carne de panela com (cebola, tomate, cen ora-pro-nóbis) Salada de alface, cer beterraba cozida col oliva	n aipim oura, aipim e oura e	Arroz / Feijão Peito de frango refogado hortaliças (cebola, cenour tomate, milho, couve, ora nóbis) Farofa de aveia com couve cenoura / Salada de bróco beterraba com azeite de	e, milho e blis e	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com ho (cebola, tomate, couve, cenou milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, brócolis e com azeite de oliva	ura,	Arroz / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couv com azeite de oliva	e flor	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora- pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface e tomate com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de laranja co de banana verde (arroz, farinha de b	farinha de	 Pão com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) Água saborizada com maçã, limão e hortelã 		 Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA Leite zero lactose com cacau e banana 		hortalicas (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola,		- Salada de frutas com abacaxi (14h00)
	verde, laranja, ólec açúcar e fermento - <u>Leite zero lactose</u> o banana e canela	o, ovo,)							- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, milho, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica		- Maçã		- Laranja orgânica		- Pitaya orgânica ou Mamão		(16h00)
Jantar: 18h00	- Sopa de frango co hortaliças (batata cenoura, milho, co espinafre, morang ora-pro-nóbis)	doce, uve folha,	- Arroz com estrogonof frango com biomassa d banana verde e hortalio Salada de alface e toma	e ças	- Carreteiro com salada de repolho e couve folha tem com limão e azeite de oliva	perado	- Minestra com macarrão (fe batido com moranga) e salad repolho temperado com lim- azeite de oliva	da de	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)
Composição	nutricional	Er	nergia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)
(Média s					55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET
(1.039		149g		45g		31g
			1.000		58%		16%		26%

		SI	ECRETARIA DE EDUCAÇÃO	- CARDÁ	ÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE A	ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	
Cardápio:	CEIs		•		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos						
Período	Integral		CARDÁPIO PARA INTOLE	RANTES	À LACTOSE - MÊS DE MAIO, JUNI	IO, JULHO E AGOSTO - 3ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4º feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão com molho do moída e hortaliças tomate, cenoura, co espinafre e ora-pro - Água saborizada o limão e hortelã	(cebola, ouve, -nóbis)	- Bolo de maçã da Rose (to de trigo branca e integral farinha de aveia, maçã, o óleo, açúcar, limão, cane fermento) - Leite zero lactose com ca	l, ovo, ela e	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinh de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, milho, molho de tomate e quei j zero lactose	cenoura, cebola, tomate, alh poró) - Milho cozido	a, aveia e canela (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Mamão		- Pitaya ou Mamão		- Suco de morango com banana (sem açúcar) - Maçã	- Banana	- Laranja orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijá Carne de panela co (cebola, tomate, ce espinafre, ora-pro- Salada de alface, to repolho com azeite	m cenoura noura, nóbis) mate e	Macarrão/ Polenta Sobrecoxa de frango assa com alecrim e legumes (la cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface e cenour azeite de oliva	batata,	Arroz integral /Feijão Carne moída com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbi Salada de alface, brócolis e cour flor com azeite de oliva	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Moranga assada e Salada de alface e pepino com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integra (farinha de trigo int farinha de arroz, sa óleo, fermento biol Frango, milho, moll tomate e queijo ze - Suco de morango banana (sem açúca	tegral, I, açúcar, ógico). ho de ro lactose com	- Pão com molho de carn moída e hortaliças (cebol tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis - Água saborizada com m limão e hortelã	la, s)	- Cookies de maçã e banana cor aveia e canela (sem açúcar) - <u>Leite zero lactose</u>	- Bolo de maçã da Rose (farin de trigo branca e integral, far de aveia, maçã, ovo, óleo, aç limão, canela e fermento) - Leite zero lactose com cacau banana	inha úcar, - Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana	•	- Laranja orgânica		- Pitaya ou Mamão	- Maçã	
Jantar: 18h00	- Minestra com arro batido com morang de repolho tempera limão	ga) e salada	 Sopa de frango c/ maca hortaliças (batata, cenou milho, couve folha, espin moranga, aipim, ora-pro- 	ıra, nafre,	- Macarrão à bolonhesa Salada de alface e tomate	- Risoto de frango com horta (abobrinha, cenoura, chuchu milho) e salada de alface e tomate	=
Composição	nutricional	E	nergia (Kcal)		Carboidrato (g) 55% a 65% do VET	Proteína (g) 10% a 15% do VET	Lípido (g) 15% a 30% do VET
(Média se	emanal)						
			1.008		150g	42g	28g
					60%	16%	25%

	S	ECRETARIA DE EDUCAÇÃO	O - CARDA	ÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE A	LIMENTAÇÃO ESCOLAR		
Cardápio:	CEIs	•		Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos						
Período	Integral	CARDÁPIO PARA INTOLI	ERANTES	À LACTOSE - MÊS DE MAIO, JUNH	O, JULHO E AGOSTO - 4ª semana		
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira		4ª feira	5ª feira		6º feira
Café da manhã:	- Pão com molho de lombo e	- Bolo de banana com av	⁄eia	- Bolinho de batata doce com	- Pão de aipim com doce de	fruta	- Torta salgada ou Pastel assado
8h30	hortaliças (cebola, tomate,	sem açúcar (banana, fari	inha de	frango (batata doce, farinha de	sem açúcar (batata, farinha	de	de carne (farinha branca e
	cenoura, couve, espinafre,	aveia, ovo, óleo, canela	e	trigo, óleo e sal. Recheio: frango	trigo branca e integral, farin	ha de	integral, óleo e água. Carne com
	milho, ora-pro-nóbis)	fermento)		cebola, tomate, cenoura)	aveia, ovo, açúcar, óleo,		hortaliças)
	- Água saborizada com maçã e	- <u>Leite zero lactose</u> com ca	acau e	- Chá ou água saborizada com	fermento)		- Suco de uva orgânico sem
	hortelã	banana		casca de abacaxi com maçã, crav	o - Vitamina de banana com		açúcar (2 partes de suco e 1 parte
				e canela casca	morango e <u>leite zero lactose</u>		de água)
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Maçã		- Laranja orgânica	- Banana orgânica		- Mamão
Almoço: 11h30 -	Arroz integral / Feijão	Arroz / Feijão		Arroz integral / Feijão	Arroz / Feijão		Macarrão / Polenta
12h00	Frango refogado com	Carne refogada em cubo		Tilápia refogada com hortaliças	Hambúrguer ou rocambole o	de	Carne moída refogada com
	hortaliças (cebola, cenoura,	batata, chuchu e cenour		(cebola, tomate, cenoura,	lombo suíno moído com		hortaliças (cebola, tomate, couve,
	tomate, milho, couve, ora-	(cebola, tomate e ora-pr	0-	abobrinha)	hortaliças (tomate, couve,		espinafre, cenoura, abobrinha,
	pro-nóbis)	nóbis)		Moranga assada	espinafre, cenoura)		ora-pro-nóbis)
	Farofa de aveia com couve,	Salada de alface, cenour		Salada de alface, brócolis e	Couve refogada	_	Salada de repolho, brócolis e
	espinafre e cenoura	beterraba cozida com az	eite de	beterraba com azeite de oliva	Salada de alface, couve flor	e	beterraba com azeite de oliva
	Salada de alface e beterraba	oliva			tomate com azeite de oliva		
Lanche da tarde	com azeite de oliva - Bolo de banana com aveia	- Pão com molho de lom	ho o	- Pão de aipim com doce de fruta	- Torta salgada ou Pastel ass	200	- Salada de frutas com abacaxi
1: 14h30	sem açúcar (banana, farinha	hortaliças (cebola, toma		sem açúcar (batata, farinha de	de carne (farinha branca e	auo	(14h00)
1. 141130	de aveia, ovo, óleo, canela e	cenoura, couve, espinafr		trigo branca e integral, farinha d	•	com	
	fermento)	milho, ora-pro-nóbis)	ς,	aveia, ovo, açúcar, óleo,	hortaliças)	COIII	- Sopa de frango com arroz e
	- <u>Leite zero lactose</u> com cacau e	- Água saborizada com n	nacã e	fermento)	- Suco de uva orgânico sem		hortaliças (batata doce, cenoura,
	banana	hortelã		- Vitamina de banana com	açúcar (2 partes de suco e 1	parte	chuchu, abobrinha, couve folha,
				morango (sem açúcar) e leite zer		•	espinafre, ora-pro-nóbis,
				lactose			moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Mar	mão	- Banana orgânica	- Laranja orgânica		(161100)
2: 16h00 - 16h30							
Jantar: 18h00	- Arroz com omelete de	- Risoto de frango com s	alada	- Sopa de carne com macarrão	- Minestra com macarrão ca	belo	- Batata doce assada em fatias
	legumes c/ frango (cenoura,	de alface e tomate		alfabeto e hortaliças (batata,	de anjo (feijão batido com		finas ou palito com azeite de
	abobrinha, tomate, milho,			cenoura, couve folha, espinafre,	moranga) e salada de repolh	าด	oliva, sal e alecrim
	couve, espinafre, ora-pro-			moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	temperado com limão		
	nóbis) Salada de tomate					1	
				Carboidrato (g)	Proteína (g)		Lípido (g)
Composição	nutricional	nergia (Kcal)		carbolatato (g/	r iotema (g)		Lipido (g)
• •				55% a 65% do VET	10% a 15% do VET		15% a 30% do VET
(Média s	emand)	4.024		157g	43g		28g
		1.034		60%	16%		25%
						1	

Cardápio:	CEIs	•	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENT Zona:	Urbana e Rural				
Faixa Etária	3 a 6 anos		Zona.	Orbana e Karai				
Período		CARDÁDIO SEM TRICO DARA CELÍ	CARDÁPIO SEM TRIGO PARA CELÍACO - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO 1ª semana					
Refeição/ Hora	Integral 2ª feira	3ª feira	4º feira	5º feira	6ª feira			
					- BOLO SEM GLÚTEN			
Café da manhã: 8h30	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro- nóbis) - Água saborizada com hortelã	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite quente com cacau e banana (sem açúcar)	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com doce de fruta sem açúcar - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar			
Lanche: 10h00	- Banana	- Maçã	- Pitaya ou Mamão	- Mamão	- Laranja crava orgânica			
Almoço: 11h30 - 12h00 Lanche da tarde 1: 14h30	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora- pro-nóbis Salada de alface, repolho e beterraba com azeite de oliva - BOLO SEM GLÚTEN - Leite quente com cacau e banana (sem açúcar)	MACARRÃO DE ARROZ / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa Salada de cenoura, chuchu e beterraba cozidos temperados com azeite de oliva - PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de carne moída com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) – SEM TRIGO Moranga assada Salada de alface e couve flor com azeite de oliva - BISCOITO SEM GLÚTEN - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada Salada de alface e tomate com azeite de oliva - BOLO SEM GLÚTEN - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Purê de aipim Salada de alface, pepino e brócolis com azeite de oliva - Salada de frutas com abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de			
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Pitaya ou Mamão	- Banana	- Maçã	- Laranja crava orgânica	repolho temperado com limão (16h00)			
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, milho, couve, moranga, aipim, espinafre, moranga, ora-pro- nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída com chuchu - Salada de alface e tomate temperados com azeite de oliva	- Minestra de arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de carne com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora- pro-nóbis)	- Milho cozido - Batata doce assada ou cozida			



Cardápio:	CEIs		Zona:	Urbana e Rural						
Faixa Etária	3 a 6 anos									
Período	Integral	CARDÁPIO SEM TRIGO PARA CELÍACO - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 2ª semana								
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira					
Café da manhã: 8h30	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u> - Leite quente com banana e canela	- <u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u> - Leite	 Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 Leite batido com cacau e banana 	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com doce de fruta sem açúcar - Suco verde: abacaxi, maçã hortelã, limão, couve e ora- pro-nóbis					
Lanche: 10h00	- Maçã	- Banana orgânica	- Mamão	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou Mamão					
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro- nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de brócolis e beterraba com azeite de oliva	MACARRÃO DE ARROZ / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, brócolis e pepino com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface e tomate com azeite de oliva					
Lanche da tarde 1: 14h30	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u> - Leite quente com banana e canela	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- <u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u> - Leite batido com cacau e banana	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com doce de fruta sem açúcar - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve e ora-pro-nóbis	- Salada de frutas com abacaxi (14h00) - Sopa de frango com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, milho, couve folha, espinafre, ora-pro-					
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou Mamão	nóbis, moranga, aipim) (16h00)					
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Carreteiro com salada de repolho e couve folha temperado com limão e azeite de oliva	- Minestra com MACARRÃO DE ARROZ (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Biscoito sem glúten					



RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

		TARIA DE EDUCAÇÃO - CARDAPIO I	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENT	•	
Cardápio:	CEIs		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO SEM TRIGO PARA CELÍA	ACO - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO	E AGOSTO - 3ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pronóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u> - Leite com cacau e banana	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com doce de fruta sem açúcar - Suco de morango com banana (sem açúcar)	- Omelete de forno com frango e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, cebola, tomate, alho poró) - Milho cozido	- <u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u> - Leite quente
Lanche: 10h00 Almoço: 11h30 - 12h00	- Mamão Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, tomate e repolho com azeite de oliva	- Pitaya ou Mamão MACARRÃO DE ARROZ / Polenta Sobrecoxa de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface e cenoura com azeite de oliva	- Maçã Arroz integral /Feijão Carne moída com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e couve flor com azeite de oliva	- Banana Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho, ora-pro- nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	- Laranja orgânica Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate abobrinha, batata) Moranga assada Salada de alface e pepino com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30 Lanche da tarde 2:	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com doce de fruta sem açúcar - Banana	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã - Laranja orgânica	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Leite quente - Pitaya ou Mamão	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau e banana - Maçã	- Frutas picadas com abacas (14h00) - Minestra com MACARRÃO DE ARROZ (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão (16h00)
16h00 - 16h30					
Jantar: 18h00	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de frango c/ MACARRÃO <u>DE ARROZ</u> e hortaliças (batata, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, orapro-nóbis)	- <u>MACARRÃO DE ARROZ</u> à bolonhesa Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Risoto de frango com hortaliças (abobrinha, cenoura, chuchu, milho) e salada de brócolis e tomate com azeite de oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim

C14!-		ETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO		, ·	T
Cardápio:	CEIs		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral		ACO - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO		
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4º feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau e banana	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Chá ou água saborizada com casca de abacaxi, maçã, cravo e canela casca	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de fruta sem açúcar - Vitamina de banana com morango (sem açúcar)	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Maçã	- Laranja orgânica	- Banana orgânica	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne refogada em cubos com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de alface, brócolis e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de Iombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) – SEM TRIGO Couve refogada Salada de alface, couve flor e tomate com azeite de oliva	MACARRÃO SEM GLÚTEN / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, brócolis e beterraba com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u> - Leite com cacau e banana	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com doce de fruta sem açúcar - Vitamina de banana com morango (sem açúcar)	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	 Salada de frutas com abacaxi (14h00) Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha couve folha, espinafre, ora- pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Banana orgânica	- Laranja orgânica	(16h00)
Jantar: 18h00	- Arroz com omelete de legumes c/ frango (cenoura, abobrinha, tomate, milho, couve, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de tomate	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Sopa de carne com MACARRÃO <u>DE ARROZ</u> e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com <u>MACARRÃO DE</u> <u>ARROZ</u> (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim

		SI	ECRETARIA DE EDUCAÇÃ	O - CARD	ÁPIO PROGRAMA NACIONA	L DE ALIM	ENTAÇÃO ESCOLAR			
Cardápio:	CEIs		-		Zona:		Urbana e Rural			
Faixa Etária	3 a 6 anos									
Período	Integral		CARDÁPIO ALÉRGICOS	À PROTEÍ	A DO LEITE DE VACA - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 1ª semana					
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4º feira		5º feira		6ª feira	
Café da manhã: 8h30	- Pão com molho d suíno e hortaliças (tomate, cenoura, c espinafre e ora-pro - Água saborizada	(cebola, couve, o-nóbis)	- Bolinho de aipim com (aipim, ovo, farinha de sal. Recheio: carne moí cenoura, milho e tempo verde) - Chá de casca de abaca maçã, cravo e canela ei	aveia e da, ero axi com	- Bolo de milho com laranj (farinha de trigo, farinha d ovo, óleo, açúcar, suco de fermento) - <u>Bebida de soja</u> quente co e banana (sem açúcar)	e milho, Iaranja,	 Empadão de peixe (farinh branca e integral, óleo, ovo de tilápia, cebola, alho, con cenoura, tomate) Suco de uva orgânico sen açúcar (2 partes de suco e de água) 	o. Filé uve, n	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcal (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento) - Vitamina de banana e beterraba sem açúcar com <u>bebida de soja</u>	
Lanche: 10h00	- Banana		- Maçã		- Pitaya ou Mamão		- Mamão		- Laranja crava orgânica	
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feij Carne refogada co (batata, cenoura, co ora-pro-nóbis Salada de alface, ro beterraba com aze	m legumes chuchu) e epolho e	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfia biomassa Salada de cenoura, chu beterraba cozidos temp com azeite de oliva	ıchu e	Arroz com cenoura ralada Hambúrguer ou rocambolo carne moída com hortaliça (tomate, couve, espinafre, cenoura) Moranga assada Salada de alface e couve fl azeite de oliva	e de as	Arroz Cozido de frango (frango, la aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de manda Couve refogada Salada de alface e tomate azeite de oliva	ioca)	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Purê de aipim Salada de alface, pepino e brócolis com azeite de oliva	
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de milho con (farinha de trigo, fa	arinha de	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola,		- Torta integral de frango (farinha branca e integral, óleo, ovo.		- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem		- Salada de frutas com abacaxi (14h00)	
	milho, ovo, óleo, a de laranja, fermen - <u>Bebida de soja</u> qı cacau e banana (se	to) uente com	tomate, cenoura, couve espinafre e ora-pro-nól - Água saborizada com	bis)	Frango, cebola, alho, couv cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico sen (2 partes de suco e 1 parte água)	n açúcar	açúcar (aipim, farinha de ti branca e integral, farinha d aveia, ovo, óleo, açúcar) - Vitamina de banana e bei sem açúcar com <u>bebida de</u>	le terraba	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho temperado com limão	
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Pitaya ou Mamão)	- Banana		- Maçã		- Laranja crava orgânica		(16h00)	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango co hortaliças (batata, milho, couve, mora espinafre, morang nóbis)	cenoura, anga, aipim,	- Escondidinho de aipin carne moída com chuch - Salada de alface e ton	hu	- Minestra de arroz (feijão com moranga) e salada de temperado com limão		- Sopa de carne com macal alfabeto e hortaliças (bata doce, cenoura, milho, cou folha, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	ta ⁄e	- Milho cozido - Batata doce assada ou cozida	
Composição	Composição nutricional	E	nergia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
(Média s	semanal)				55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
			1.116		177g		44g		28g	
					63%		16%		23%	

Cardápio:	CEIs				Zona:		Urbana e Rural			
Faixa Etária	3 a 6 anos									
Período	Integral		CARDÁPIO ALÉRGICOS À P	PROTEÍ	NA DO LEITE DE VACA - MÊS	JUNHO, JULHO E AGOSTO - 2	.ª sema	na		
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4º feira		5ª feira		6ª feira	
Café da manhã: 8h30	hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã		- Bolo de laranja com farinha de banana verde (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, açúcar e fermento) - <u>Bebida de soja</u> quente com banana e canela		- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integra ovo, óleo, sal, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola, toma espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde)		ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27		- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, couve, ora-pro-nóbis) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora-pro-nóbis	
Lanche: 10h00	- Maçã		- Banana orgânica		- Mamão		- Laranja orgânica		- Pitaya orgânica ou Mamão	
Almoço: 11h30 - 12h00	-		tomate, milho, couve, ora-pro- nóbis)		Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, brócolis e pepino com azeite de oliva		Arroz / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com azeite de oliva		Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface e tomate com azeite de oliva	
Lanche da tarde	- Bolo de laranja co	om farinha	- Pão com molho de frango	ое	- Falso pão de queijo (batat	a doce	- Empadão de carne moída	com	- Salada de frutas com abacaxi	
1: 14h30	de banana verde (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, açúcar e fermento) - Bebida de soja quente com banana e canela		cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã,		ou aipim, polvilho doce, pol azedo, óleo, água, sal) RECE - Bebida de soja batida com e banana	ITA 27	ovo, óleo, sal, fermento. Recheio:		- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, milho, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)	
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica		- Maçã		- Laranja orgânica		- Pitaya orgânica ou Mamão		(16h00)	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango co hortaliças (batata cenoura, milho, co espinafre, morang ora-pro-nóbis)	doce, ouve folha,	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate		- Carreteiro com salada de r e couve folha temperado co limão e azeite de oliva		- Minestra com macarrão (f batido com moranga) e sala repolho temperado com lim azeite de oliva	da de	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)	
Composicão	nutricional	Eı	nergia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
Composição					55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
(Média s	emanar)		1.020		149g		45g		31g	
			1.039		58%		16%		26%	

		SI	ECRETARIA DE EDUCAÇÃ	O - CARD	ÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE	ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		
Cardápio:	CEIs				Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos							
Período	Integral		CARDÁPIO ALÉRGICOS	À PROTEÍ	ÍNA DO LEITE DE VACA - MÊS DE	MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO -	3ª sema	na
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4º feira	5º feira		6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão com molho o moída e hortaliças tomate, cenoura, espinafre e ora-pri - Água saborizada limão e hortelã	(cebola, couve, o-nóbis)	- Bolo de maçã da Rose de trigo branca e integra farinha de aveia, maçã, óleo, açúcar, limão, can fermento) - <u>Bebida de soja</u> com ca	al, ovo, ela e	 Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farin de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, n molho de tomate – <u>SEM QUEIJO</u> Suco de morango com banan 	cenoura, cebola, tomate, a nilho, poró) - Milho cozido	lha,	 Cookies de maçã e banana com aveia e canela (sem açúcar) Bebida de soja
	~ ~		banana		(sem açúcar)			
Lanche: 10h00 Almoço: 11h30 - 12h00	- Mamão Arroz integral/ Fei Carne de panela co (cebola, tomate, c espinafre, ora-pro Salada de alface, t repolho com azeit	om cenoura enoura, -nóbis) omate e	- Pitaya ou Mamão Macarrão/ Polenta Sobrecoxa de frango ass com alecrim e legumes cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface e cenou azeite de oliva	(batata,	- Maçã Arroz integral /Feijão Carne moída com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nól Salada de alface, brócolis e cor flor com azeite de oliva		e a-pro- ıra e	- Laranja orgânica Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada Salada de alface e pepino com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integra (farinha de trigo ir farinha de arroz, s óleo, fermento bio Frango, milho, mo tomate – <u>SEM QUE</u> - Suco de morango banana (sem açúc	ategral, al, açúcar, ológico). Iho de ocom	- Pão com molho de car moída e hortaliças (cebo tomate, cenoura, couve espinafre e ora-pro-nób - Água saborizada com r limão e hortelã	ola, e, pis)	- Cookies de maçã e banana co aveia e canela (sem açúcar) - Bebida de soja	- Bolo de maçã da Rose (fa de trigo branca e integral, de aveia, maçã, ovo, óleo, limão, canela e fermento) - <u>Bebida de soja</u> com caca banana	farinha açúcar,	- Frutas picadas com abacaxi (14h00) - Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana	-	- Laranja orgânica		- Pitaya ou Mamão	- Maçã		
Jantar: 18h00	- Minestra com arı batido com moran de repolho tempe limão	ga) e salada	- Sopa de frango c/ mac hortaliças (batata, ceno milho, couve folha, espi moranga, aipim, ora-pro	ura, nafre,	- Macarrão à bolonhesa Salada de alface e tomate	- Risoto de frango com hor (abobrinha, cenoura, chuc milho) e salada de alface e tomate	hu,	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim
Composição	Composição nutricional		nergia (Kcal)		Carboidrato (g)	Proteína (g)		Lípido (g)
(Média s					55% a 65% do VET	10% a 15% do VET		15% a 30% do VET
			1 008		150g	42g		28g
			1.008		60%	160/	16%	

Cardápio:	CEIs			Zona:		Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos							
Período	Integral	CARDÁPIO ALÉRGICOS	À PROTEÍ	EÍNA DO LEITE DE VACA - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO				na
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira		4ª feira	·	5ª feira		6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã hortelã	sem açúcar (banana, fal aveia, ovo, óleo, canela fermento)	rinha de ı e	- Bolinho de batata doce co frango (batata doce, farinh trigo, óleo e sal. Recheio: fr cebola, tomate, cenoura) - Chá ou água saborizada co casca de abacaxi, maçã, cra canela casca	a de rango, om	 Pão de aipim com doce de sem açúcar (batata, farinha trigo branca e integral, farin aveia, ovo, açúcar, óleo, fermento) Vitamina de banana com morango (sem açúcar) com bebida de soja 	de	- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Maçã		- Laranja orgânica		- Banana orgânica		- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora- pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne refogada em cubi batata, chuchu e cenou (cebola, tomate e ora-p nóbis) Salada de alface, cenou beterraba cozida com a oliva	ira oro- ira e	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com horta (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de alface, brócolis e beterraba com azeite de ol		Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor tomate com azeite de oliva		Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, brócolis e beterraba com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de banana com aveia sem açúcar (banana, farinha		 Pão com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis) Água saborizada com maçã e hortelã 		- Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo		- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e	
	de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - <u>Bebida de soja</u> com cacau banana	cenoura, couve, espinal milho, ora-pro-nóbis) - Água saborizada com i			e aveia, o) n <u>bebida</u>	hortaliças) - Suco de uva orgânico sem		- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pronóbis, moranga, aipim)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Ma	ımão	- Banana orgânica		- Laranja orgânica		(16h00)
Jantar: 18h00	- Arroz com omelete de legumes c/ frango (cenoura, abobrinha, tomate, milho, couve, espinafre, ora-pro- nóbis) Salada de tomate	- Risoto de frango com s de alface e tomate	salada	- Sopa de carne com macar alfabeto e hortaliças (batat cenoura, couve folha, espir moranga, aipim, ora-pro-no	a, nafre,	- Minestra com macarrão ca de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolh temperado com limão		- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim
Composição	nutricional	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)
(Média s				55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET
(iviedia s	emanan	1.034		157g		44g		28g
				60%		16%		25%

		SECRETARIA MUNICIPAL DE E PROGRAMA NACIONA	•		•	
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	Mês: JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022		
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Ur	bana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMAN	A DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	ı	5ª feira	6ª feira
Preparações e	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (Carne suína moída, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO	Sopa de frango o macarrão e hort (carne moída, m aipim, batata do moranga, chuch abobrinha, couv espinafre, alho, tempero verde)	aliças acarrão, ce, u, e folha,	Bolo de laranja – Maio Bolo de milho – Junho Bolo de mel – Julho Bolo de banana – Agosto (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, laranja / farinha de milho/ mel/ banana)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
ingredientes	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO			Leite quente com banana e canela, sem açúcar	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida - Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mam	ão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Laranja crava orgânica
			Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)
Composição n	utricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% d	o VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
Composição ii	adicional (Media Semanal)	202 11	54g		15g	10g
		362 kcal	60%		17%	25%

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JUL	HO E AGOSTO 2022			
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana				
Período	Parcial		SEGUNDA SEMAN	IA DO MÊS				
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feii	a	5ª feira	6ª feira		
Preparações e	Macarrão com frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas)	 Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) Farofa de cenoura Farinha de mandioca, cenoura, cebola e sal 	Pão de cachorro com doce de fru açúcar	•	Empadão de peixe com hortaliças e gergelim (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, fermento, filé de tilápia, abobrinha, tomate, alho, cebola, alho poró e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)		
ingredientes	Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	Leite com cacau sem açúcar	e banana	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão		
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)		Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica		
	•		Carboidra	to (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)		
Composição	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65%		10% a 15% do VET	15% a 30% do VET		
Composição	iatricional (ivicala scillatial)	25C lead	57g		13g	10g		
		356 kcal	63%		14%	25%		

	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, J	ULHO E AGOSTO 2022			
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:					
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA	DO MÊS				
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira		5ª feira	6ª feira		
Preparações e ingredientes	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde)	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	Macarrão com car moída e hortaliças (Macarrão parafus moída, cebola, tor alho, chuchu, abo ralada, batata, ter verde)	so, carne nate, brinha	Bolo de banana- Maio Bolo de aipim com coco - Junho Bolo de maçã – Julho Bolo de cenoura – Agosto (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana / aipim e coco ralado/ maçã/ cenoura)	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina moída, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)		
	Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica)	Salada - Cenoura cozida - Chicória e Couve - Abobrinha crua f Temperado com a oliva e limão	atiada	Leite quente com cacau e banana sem açúcar			
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Laranja crava org	gânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Banana		
		Francis (Wastl)	Carboidrato	(g)	Proteína (g)	Lípidio (g)		
Composição	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do	VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET		
Composição	idencional (ivicala scinalial)	226	56g		11g	8g		
		336 kcal	67%		14%	21%		

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

		SECRETARIA MUNICIPAL DE PROGRAMA NACION	• •		•		
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JULI	IO E AGOSTO 2022		
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Zona: Rural e Urbana			
Período	Parcial		QUARTA SEMANA	DO MÊS			
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feir	a	5ª feira	6ª feira	
Lanche							
Preparações e	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Batata doce cozida com alecrim	Pão de cachorro quente com manteiga	Torta salgada ou fi frango com milho hortaliças (farinha de trigo b integral, farinha d ovo, óleo, frango, cenoura, abobrinh cebola, acho, tem	ranca e e aveia, milho, na, chuchu,	Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	
ingredientes	Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	Leite quente com banana e canela sem açúcar	Suco verde (abacaxi com maç couve e hortelã) s			Salada - Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã		Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	
		Energia	Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)	
Composição n	utricional (Média semanal)	(Kcal)	55% a 65% d	o VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
20	and the same semanting	335 kcal	49g 59%		15g 17%	10g 26%	

		SECRETARIA MUNICIPAL DE E PROGRAMA NACIONA	•		•	
Cardápio:	CEJAI		Mês:	MAIO, JUI	NHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária			Zona:	Rural e Ur	bana	
Período	Parcial PRIMEIRA SEMANA DO MÊS					
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	1	5ª feira	6ª feira
Preparações e	Pão com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO Arroz	Sopa de carne co macarrão e hort (carne em cubos macarrão, aipim doce, moranga, abobrinha, couv espinafre, alho, tempero verde)	aliças , , batata chuchu, e folha,	Polenta com lombo (Farinha de milho não transgênico, lombo suíno, tomate, cebola, alho e tempero verde) Salada	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde) Salada
ingredientes	com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO			- Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	 Couve folha refogada Beterraba cozida Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mam	ão	Fruta - Laranja	Fruta - Maçã
	l	Energia (Vecl)	Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)
Composição n	utricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% d	o VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
20600.300 11	and the second s	365 kcal	55g		16g	10g
		SOS KCAI	61%	-	17%	23%

		SECRETARIA MUNICIPAL DE E PROGRAMA NACIONA	•		•	
Cardápio:	CEJAI		Mês:	MAIO, JUNH	O, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária			Zona:	Rural e Urbai	na	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMAN			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª fei	ra	5ª feira	6ª feira
Preparações e	Macarrão com frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas)	Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) Farofa de cenoura (Farinha de mandioca, cenoura, cebola e sal)	Pão de cachorro integral com mo lombo suíno e h (lombo suíno mo cenoura, chuchu abobrinha, toma tempero verde)	iho de ortaliças oído,	Risoto de peixe e legumes (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, filé de tilápia, abobrinha, moranga, tomate, alho, cebola, alho poró e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)
ingredientes	Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva org	ànico	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida com tempero verde - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de fruta (Banana, mamão laranja e abacax	o, maçã,	Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica
		Francis (W. 1)	Carboidra	to (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)
Composição	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65%	do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
Composição	iadioonal (media semana)	353 kcal	57g 64%		13g 15%	9g 23%

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

		SECRETARIA MUNICIPAL DE PROGRAMA NACIO	•		-		
Cardápio:	CEJAI		Mês:		NHO, JULHO E AGOSTO 2022		
Faixa Etária			Zona:	Zona: Rural e Urbana			
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA	DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira		5ª feira	6ª feira	
Preparações e ingredientes	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde) Salada	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde) Suco Fanta	Macarrão com car moída e hortaliças (Macarrão parafus moída, cebola, tor alho, chuchu, abor ralada, batata, ter verde)	so, carne nate, orinha	Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) Farofa de couve (Farinha de mandioca, couve folha, cebola e sal) Salada	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	
	- Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	(limão, cenoura, casca de laranja orgânica)	- Cenoura cozida - Chicória e Couve - Abobrinha crua f Temperado com a oliva e limão	atiada	- Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão		
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Maçã		Fruta - Laranja	Fruta - Banana	
	1		Carboidrato	(g)	Proteína (g)	Lípidio (g)	
Composição	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do	VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
Composição		338 kcal	54g 64%		13g 15%	8g 22%	

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

		SECRETARIA MUNICIPAL DI PROGRAMA NACIO	•		•	
Cardápio:	CEJAI		Mês:	MAIO, JUNH	IO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária			Zona:	Rural e Urba	na	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA	DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feir	a	5ª feira	6ª feira
	 Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) Batata doce cozida com alecrim 	Pão de cachorro quente com molho de frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	Purê de aipim cor moída e hortaliça (Aipim, carne moi moranga, cenoura cebola, biomassa verde, alho e tem	da, tomate, a, espinafre, de banana	Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
Preparações e ingredientes	Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	Suco verde (abacaxi com maçã, limão, couve e hortelã)	Salada - Alface - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com oliva e limão			Salada - Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã		Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica
		Energia	Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)
Composição p	utricional (Média semanal)	(Kcal)	55% a 65% c		10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
Composição n	atricional (ivicula scillatial)	345 kcal	54g		14g	9g
			63%		16%	24%

INTRODUÇÃO ALIMENTAR - ORIENTAÇÕES GERAIS:

Os alimentos in natura ou minimamente processados são agrupados de acordo com os tipos e quantidades de nutrientes que apresentam e com o seu uso culinário. São classificados em: feijões, cereais, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas, carnes e ovos, leite e queijos, amendoim e castanhas, condimentos naturais, especiarias e ervas e água. Os alimentos oferecidos para a criança podem ser os mesmos preparados para a família, podendo ser feitas adaptações na consistência, sempre que necessário.

Grupo dos feijões (leguminosas): Feijão, ervilha, grão-de-bico, soja e lentilha. Para evitar gases, recomenda-se fazer remolho no feijão por 8 a 12 horas antes de cozinhar. Os feijões podem ser amassados com garfo e, a partir de 8 meses, pode-se observar se a criança já aceita o grão inteiro sem amassar.

Grupo dos cereais: Arroz, arroz integral, aveia, centeio, milho, trigo, triguilho (trigo para quibe), fubá, amido de milho, farinha de trigo, e massas feitas de cereais. **Observação**: A oferta de pipoca de milho deve ser evitada para crianças menores de **dois anos**, devido ao risco de engasgo e sufocamento.

Grupo das raízes e tubérculos: Batata-baroa (mandioquinha, batata-salsa), batata-doce, batata-inglesa, cará, inhame, mandioca (aipim ou macaxeira), farinha de mandioca, fécula de batata, polvilho e outras farinhas feitas das raízes e tubérculos. Podem ser cozidos ou preparados na forma de purês.

Grupo dos legumes e verduras: Abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha-torta, pepino, pimentão, tomate, vagem, acelga, agrião, alface, almeirão, beldroega, brócolis, cebola, chicória, couve, couve-flor, espinafre, ora-pro-nóbis, repolho, taioba. Podem ser preparados de diversas formas. Não há contraindicação em dar vegetais crus, após higienização, mas crianças menores podem ter dificuldade para mastigá-los, mesmo ralados. Conforme a criança vai crescendo, os alimentos podem ser oferecidos crus e ralados, como cenoura e beterraba, ou em tirinhas, para serem pegos com as mãos.

Grupo das frutas: Abacate, abacaxi, açaí, acerola, ameixa, amora, araçá, banana, caqui, carambola, cereja, figo, goiaba, jabuticaba, laranja, tangerina (bergamota, mexerica), lima, maçã, mamão, maracujá, melancia, melão, morango, pera, pêssego, pitanga, romã, uva. Podem ser oferecidas raspadas, amassadas ou em pedaços, para serem oferecidos pelo cuidador. Também podem ser preparadas cozidas ou assadas, e sem adição de açúcar.

Oferecer frutas em vez de sucos é mais saudável para a criança. A fruta tem mais fibras, estimula a mastigação, não necessita de adição de açúcar.

Até 1 ano de idade, não ofereça suco de frutas. Entre 1 e 3 anos, ofereça no máximo 120 mL por dia, desde que seja natural da fruta e sem adição de açúcar. Pode fazer parte de uma refeição, sendo oferecido, de preferência, ao término dela.

Grupo das carnes: Carnes bovina, de suíno (porco), cabrito, cordeiro, aves, pescados, frutos do mar, ovos de galinha e de outras aves. Também inclui vísceras ou miúdos de animais (fígado bovino e de aves, estômago ou bucho, tripa, moela de frango). As carnes podem ser preparadas de diversas formas, mas não devem ser oferecidas cruas ou mal passadas. Se forem cozidas, refogadas ou ensopadas, são mais bem aceitas pela criança por ficarem mais úmidas e fáceis de cortar. Deve-se ter cuidado com as espinhas do peixe. Ovos podem ser cozidos, mexidos ou na forma de omelete, com um pouco de óleo. A carne de porco, peixe e clara de ovo podem ser oferecidas para a criança, pois não causam alergia e são boas fontes de nutrientes.

Condimentos naturais, especiarias e ervas frescas e secas: Alecrim, açafrão-da-terra (cúrcuma), canela, cebolinha, cheiro-verde, coentro, cominho, cravo, gengibre, louro, manjericão, orégano, pimentas de diversos tipos, salsa, sálvia e tomilho. Alimentos como cebola, alho, limão, laranja, azeites, óleos e outros alimentos in natura ou minimamente processados também podem ser usados como temperos.

Por volta dos 6 meses, a maioria das crianças está pronta para começar a comer novos alimentos. Pode acontecer de, ao oferecer a comida, a criança cuspir, parecendo não gostar. Mas isso ocorre porque, desde que nasce, para poder mamar no peito, a criança faz o movimento de colocar a língua para fora. Esse movimento diminui a partir de 4 ou 5 meses, mas ainda pode estar presente aos 6 meses, causando a impressão de recusa do alimento. Nessa idade, os dentes estão surgindo, mas mesmo que a criança ainda não tenha dentes, ela conseguirá aceitar a comida amassada com garfo.

Como oferecer:

- Coloque no prato pequenas quantidades dos alimentos. Você pode começar com cerca de 1 colher de sobremesa de um alimento de cada grupo.
- Os alimentos devem ficar separados no prato (para que a criança conheça e se acostume com os diferentes gostos e texturas) e bem amassados com o garfo, **não devem ser liquidificados nem peneirados**. As carnes devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados ou desfiados).
- Se a criança recusar algum alimento, espere alguns dias e volte a oferecê-lo com alimentos de que ela já gosta. Se ela continuar a recusá-lo após várias tentativas, experimente mudar a forma de preparo.
- Se a comida estiver um pouco seca, adicione um pouco do caldo do cozimento dos legumes, dos feijões ou das carnes. Preparações úmidas são mais facilmente aceitas, já que a mastigação ainda está sendo desenvolvida.
- Ofereça água ao longo do dia.
- Ajude a criança a se alimentar, mas deixe que ela use as mãos para segurar o alimento ou uma colher de tamanho adequado para pegá-los.
- No início, a criança deverá receber a comida amassada com garfo. Em seguida, deve-se evoluir para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastigá-los. Não ofereça preparações líquidas e nem use liquidificador, mixer ou peneira. Se a criança continuar com a consistência líquida, terá dificuldade em aceitar alimentos mais sólidos no futuro, podendo apresentar engasgo e ânsia de vômito. A consistência adequada é aquela que não escorre da colher, que é firme, que dá trabalho para mastigar, ajudando no desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça, colaborando para a respiração adequada e o aprendizado da mastigação.

IMPORTANTE: Não oferecer MEL e AÇÚCAR nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.

Cardápio – Alimentação Escolar – Berçário 1 (4 e 5 meses)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Café da Manhã	Leite materno ou				
08h00 – 08h30	Fórmula infantil (180 ml)				
Almoço 10h45 - 11h00	Fórmula infantil (180 ml)				
Lanche Tarde 13h30	Fórmula infantil (180 ml)				
Jantar 15h30 – 16h00	Fórmula infantil (180 ml)				
Lanche 2 17h30 – 18h00	Fórmula infantil (180 ml)				

ATENÇÃO: Utilizar água filtrada ou fervida para preparar as refeições e mamadeiras (preparadas com leite em pó*).

Cozinhar todos os alimentos para deixá-los macios. Usar pouca água, somente o suficiente para amaciar os alimentos.

Amassar a comida com o garfo, não liquidificar e não passar na peneira. Colocar tudo separado no prato.

A comida deve ficar consistente, em forma de purê grosso, sem escorrer da colher

Não utilizar sal nem óleo nas preparações. Usar temperos naturais e um fio de azeite de oliva por cima do prato pronto.

Junto à refeição principal (almoço) pode ser dado um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada do almoço — de 2 a 3 colheres de sopa no total. Essa quantidade é apenas para ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Não adicionar açúcar nem mel no leite.

Não oferecer sucos para os bebês, apenas água.

*Leite em pó: NAN Confort 1

Para crianças alérgicas à proteína do leite usar: NAN SOY

Para crianças intolerantes à lactose usar: NAN SL

Rumalunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP
NUTRICIONISTA CRN10 - 0749

Cardápio - Alimentação Escolar - Berçário 2 (6 meses)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Café da Manhã	Leite materno ou	Leite materno ou	Leite materno ou	Leite materno ou	Leite materno ou
08h00	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)
Lanche Manhã 10h00	Banana ou pitaya amassada	Mamão ou manga amassada	Maçã raspada	Banana amassada	Mamão amassado
Almoço 11h00 – 11h30	Arroz, feijão, cenoura, chuchu, beterraba e carne	Batata doce, cenoura, chuchu, espinafre, feijão e peito de frango	Arroz, feijão, moranga, couve, beterraba e carne moída	Aipim, cenoura, brócolis, couve, feijão e peito de frango	Batata, cenoura, couve flor, beterraba, feijão e peixe
Lanche Tarde 13h30 – 14h00	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)
Jantar 16h30	Maçã raspada	Banana amassada	Mamão amassado	Maçã raspada ou melancia	Banana amassada ou morango
Lanche 2 17h30 – 18h00	Mamão ou manga amassada	Maçã raspada	Banana amassada ou morango	Mamão amassado	Maçã raspada ou pitaya amassada

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

ATENÇÃO: Utilizar água filtrada ou fervida para preparar as refeições e mamadeiras (preparadas com leite em pó*).

Cozinhar todos os alimentos para deixá-los macios. Usar pouca água, somente o suficiente para amaciar os alimentos.

Amassar a comida com o garfo, não liquidificar e não passar na peneira. Colocar tudo separado no prato.

A comida deve ficar consistente, em forma de purê grosso, sem escorrer da colher

Não utilizar sal nem óleo nas preparações. Usar temperos naturais e um fio de azeite de oliva por cima do prato pronto.

Junto à refeição principal (almoço) pode ser dado um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada do almoço — de 2 a 3 colheres de sopa no total. Essa quantidade é apenas para ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Não adicionar açúcar nem mel no leite e nas frutas.

Não oferecer sucos para os bebês, apenas água.

*Leite em pó: NAN Confort 2

Para crianças alérgicas à proteína do leite usar: NAN SOY

Para crianças intolerantes à lactose usar: NAN SL

RUMALU NHA
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP
NUTRICIONISTA CRN10 – 0749

Cardápio - Alimentação Escolar - Berçário 3 (7 a 11 meses)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Café da Manhã	Leite materno ou	Leite materno ou	Leite materno ou	Leite materno ou	Leite materno ou
08h00	Fórmula (180 a 210 ml)	Fórmula (180 a 210 ml)	Fórmula (180 a 210 ml)	Fórmula (180 a 210 ml)	Fórmula (180 a 210 ml)
Lanche Manhã 10h00	Banana ou pitaya	Mamão ou manga	Maçã raspada ou cortada	Banana ou morango	Mamão ou melancia
Almoço 11h00 – 11h30	Arroz, feijão, cenoura, chuchu, beterraba e carne	Arroz, feijão, batata doce, cenoura, chuchu, espinafre e frango	Arroz, feijão, moranga, couve, beterraba e carne moída	Arroz, feijão, aipim, cenoura, brócolis, couve e peito de frango	Arroz, feijão, batata, cenoura, couve flor, beterraba e peixe
Lanche Tarde 13h30 – 14h00	Fórmula (180 a 210 ml)	Fórmula (180 a 210 ml)	Fórmula (180 a 210 ml)	Fórmula (180 a 210 ml)	Fórmula (180 a 210 ml)
Jantar 16h30	Macarrão cabelo de anjo, moranga, espinafre, couve flor e frango	Purê de aipim, brócolis, cenoura, beterraba e carne moída	Arroz, feijão, ovo, chuchu, couve e cenoura	Arroz, batata, cenoura, couve, chuchu e frango	Macarrão cabelo de anjo, feijão, moranga, espinafre, repolho e ovo
Lanche 2 18h00	Maçã ou melancia	Banana ou pitaya	Mamão ou morango	Maçã ou manga	Banana ou maçã

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

ATENÇÃO: Utilizar água filtrada ou fervida para preparar as refeições e mamadeiras (preparadas com leite em pó*).

Cozinhar todos os alimentos para deixá-los macios. Usar pouca água, somente o suficiente para amaciar os alimentos.

7 a 8 meses: Ofereça os alimentos menos amassados do que antes ou bem picados, de acordo com a aceitação da criança.

9 a 11 meses: A criança já pode receber alimentos picados. As carnes podem ser desfiadas.

Não utilizar sal nem óleo nas preparações. Usar temperos naturais e um fio de azeite de oliva por cima do prato pronto.

Junto às refeições principais pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada do almoço/ jantar — Entre 7 e 8 meses: 3 a 4 colheres de sopa no total. Entre 9 e 11 meses: 4 a 5 colheres de sopa no total. Essa quantidade é apenas para ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Não adicionar açúcar nem mel no leite e nas frutas. Não oferecer sucos para os bebês, apenas água.

*Leite em pó: NAN Confort 2 / Para crianças alérgicas à proteína do leite usar: NAN SOY / Para crianças intolerantes à lactose usar: NAN SL

Rumalunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP
NUTRICIONISTA CRN10 - 0749

Cardápio:	BERÇÁRIO	The state of the s	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENT Zona:	Urbana e Rural	
	•		Zona:	Orbana e Kurai	
Faixa Etária	1 a 3 anos)		
Período	Integral		À LACTOSE MÊS DE MAIO, JUNHO, JU		
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5º feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	 Pão de cachorro quente integral com <u>requeijão de aipim</u> Água saborizada com hortelã 	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- Bolo de milho com laranja SEM AÇÚCAR (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, fermento) - <u>Leite zero lactose</u> quente com cacau e banana (SEM AÇÚCAR)	- Empadão de peixe (farinha branca e integral, óleo, ovo. Filé de tilápia, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR com Leite zero lactose
Lanche: 10h00	- Banana	- Maçã	- Pitaya ou Mamão	- Mamão	- Laranja crava orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00 Lanche da tarde 1:	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora- pro-nóbis Salada de alface picadinha, repolho ralado e beterraba cozida com azeite de oliva - Bolo de milho com laranja SEM	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa Salada de cenoura, chuchu e beterraba cozidos picadinhos e temperados com azeite de oliva - Pão de cachorro quente	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de carne moída com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Moranga assada Salada de alface picadinha e couve flor com azeite de oliva - Torta integral de frango (farinha	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada picadinha Salada de alface e tomate picadinhos com azeite de oliva - Pão caseiro integral de batata	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Purê de aipim Salada de alface, pepino e brócolis picadinhos com azeite de oliva - Empadão de peixe (farinha
14h30	AÇÚCAR (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, fermento) - <u>Leite zero lactose</u> quente com cacau e banana (SEM AÇÚCAR)	integral com <u>requeijão de aipim</u> - Água saborizada com hortelã	branca e integral, óleo, ovo. Frango, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR com Leite zero lactose	branca e integral, óleo, ovo. Filé de tilápia, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, milho, couve, moranga, aipim, espinafre, moranga, ora-pro- nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída com chuchu - Salada de alface e tomate picadinhos com azeite de oliva	- Minestra de arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de carne com macarrão alfabeto e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva
Lanche 2: 18h00	- Pitaya ou Mamão	- Banana	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Salada de frutas com abacaxi

Cardápio:	BERÇÁRIO	· ·	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENT Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos		Zoria.	Orbana e Kurai	
Período		CARDÁDIO DADA INTOLEDANTES	L À LACTOSE MÊS DE MAIO, JUNHO, JU	LUO F ACOSTO 23 somens	
	Integral				6ª feira
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de laranja com farinha de banana verde SEM AÇÚCAR (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, uva passa e fermento) - <u>Leite zero lactose</u> quente com banana e canela SEM AÇÚCAR	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 - <u>Leite zero lactose</u> com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate couve, ora-pro-nóbis) - Suco verde: abacaxi, maçã hortelã, limão, couve e ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR
Lanche: 10h00	- Maçã	- Banana orgânica	- Mamão	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pronóbis) Salada de alface picadinha, cenoura e beterraba cozidas temperadas com azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de brócolis e beterraba com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho ralado, brócolis e pepino com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface picadinha, chuchu e couve flor com azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada picadinha Salada de alface e tomate picadinhos c/ azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de laranja com farinha de banana verde SEM AÇÚCAR (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, uva passa e fermento) - <u>Leite zero lactose</u> quente com banana e canela SEM AÇÚCAR	- Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 - <u>Leite zero lactose</u> com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, couve, ora-pro-nóbis) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve e ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR	- Cookies de maçã e banana SEM AÇÚCAR (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó) - <u>Leite zero lactose</u> quente
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Carreteiro com salada de repolho e couve folha	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha couve folha, espinafre, ora- pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche 2: 18h00	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Frutas picadas com abacax



		TARIA DE EDUCAÇÃO - CARDAPIO	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENT	, -	
Cardápio:	BERÇÁRIO 1 a 3 anos		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária					
Período	Integral CARDÁPIO PARA INTOLERANTES		<mark>À LACTOSE</mark> MÊS DE MAIO, JUNHO, JU	LHO E AGOSTO - 3ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com <u>requeijão de aipim</u> - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de maçã da Rose SEM AÇÚCAR (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, uva passa, limão, canela e fermento) - Leite zero lactose com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, <u>queijo zero</u> <u>lactose</u> , milho, molho de tomate - Suco de morango com banana (SEM AÇÚCAR)	- Omelete de forno com frango e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró)	- Cookies de maçã e banana com aveia e canela (SEM AÇÚCAR) - <u>Leite zero lactose</u> quente
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pitaya ou Mamão	- Maçã	- Banana	- Laranja orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00 Lanche da tarde 1: 14h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, tomate e repolho ralado com azeite de oliva - Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral,	Macarrão/ Polenta Sobrecoxa de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de alface picadinha e cenoura com azeite de oliva - Pão de cachorro quente integral com <u>requeijão de aipim</u>	Arroz integral /Feijão Carne moída com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, brócolis e couve flor com azeite de oliva - Cookies de maçã e banana com aveia e canela (SEM AÇÚCAR)	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho, ora-pro- nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface picado e beterraba com azeite de oliva - Bolo de maçã da Rose SEM AÇÚCAR (farinha de trigo branca	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada Salada de alface picadinho e pepino com azeite de oliva - Omelete de forno com frango e hortaliças (milho,
	farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, queijo zero lactose, milho, molho de tomate - Suco de morango com banana (SEM AÇÚCAR)	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- <u>Leite zero lactose</u> quente	e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, uva passa, limão, canela e fermento) /- Leite zero lactose com cacau e banana SEM AÇÚCAR	couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró) - Mamão
Jantar: 16h00 - 16h30	- Minestra com arroz (feijão	- Sopa de frango c/ macarrão e	- Macarrão à bolonhesa	- Risoto de frango com	- Minestra com macarrão
16000 - 16030	batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva	hortaliças (moranga, aipim, batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, ora-pro- nóbis)	Salada de alface e tomate picados com azeite de oliva	hortaliças (abobrinha, cenoura, chuchu, milho) e salada de brócolis e tomate picadinho	cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva
Lanche 2: 18h00	- Banana	- Laranja orgânica	- Pitaya ou Mamão	- Maçã	- Frutas picadas com abacaxi



		ETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDAPIO	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENT	, <i>*</i>	
Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO PARA INTOLERANTES	À LACTOSE MÊS DE MAIO, JUNHO, JU	JLHO E AGOSTO - 4ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4º feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de banana com aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - Leite zero lactose com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo e sal. Recheio: frango, cebola, tomate, cenoura) - Chá ou água saborizada com casca de abacaxi, maçã, cravo e canela casca	- Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com morango (SEM AÇÚCAR) com Leite zero lactose	- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Maçã	- Laranja Orgânica	- Banana	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00 Lanche da tarde 1: 14h30	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface picadinha e beterraba com azeite de oliva - Bolo de banana com aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento)	Arroz / Feijão Carne refogada em cubos com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, cenoura e beterraba cozida com azeite de oliva - Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Água saborizada com maçã e hortelã	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada brócolis e beterraba com azeite de oliva - Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento)	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de couve flor e tomate com azeite de oliva - Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças)	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho ralado, brócolis e beterraba com azeite de oliva - Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim - Chá ou água saborizada c/
Jantar: 16h00 - 16h30	 Leite zero lactose com cacau e banana SEM AÇÚCAR Arroz com omelete de legumes c/ frango (cenoura, abobrinha, 	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de	- Vitamina de banana com morango (SEM AÇÚCAR) com Leite zero lactose - Sopa de carne com macarrão alfabeto e hortaliças (batata,	 Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água) Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com 	casca de abacaxi, casca de laranja orgânica, cravo, canela casca - Banana - Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce,
Lanche da tarde	tomate, milho, couve, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de tomate	oliva - Pitaya orgânica ou Mamão	cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis) - Banana	moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva - Laranja orgânica	cenoura, chuchu, abobrinha couve folha, espinafre, ora- pro-nóbis, moranga, aipim) - Frutas picadas
2: 18h00	- iviaţa	- Fitaya Organica Ou MainaO	- Dalidlid	- Laranja Organica	- Trutas picauas

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JU	ILHO E AGOSTO 2022		
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Url	bana		
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMAN	IA DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feir	a	5ª feira	6ª feira	
	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (Carne suína moída, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO	Sopa de frango o macarrão e hort (carne moída, m aipim, batata do moranga, chuch abobrinha, couv espinafre, alho, tempero verde)	aliças acarrão, ce, u, e folha,	Pão caseiro integral de moranga (Agricultura Familiar) com manteiga	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	
Preparações e ingredientes	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO			Leite quente com banana e canela sem açúcar	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida - Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão	
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mam	ão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Laranja crava orgânica	
			Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)	
Composição n	utricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% d	lo VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
Composição ii	atricional (Mcala Schianal)	265	55g		16g	10g	
		365 kcal	61%		17%	23%	

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JUL	HO E AGOSTO 2022		
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urb	ana		
Período	Parcial		SEGUNDA SEMAN	IA DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª fei	ra	5ª feira	6ª feira	
Preparações e	Macarrão com frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas)	 Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) Farofa de cenoura (Farinha de mandioca, cenoura, cebola e sal 	Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar		Risoto de peixe e legumes (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, filé de tilápia, abobrinha, moranga, tomate, alho, cebola, alho poró e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)	
ingredientes	Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva org	ânico	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida com tempero verde - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de fruta (Banana, mamão laranja e abacax	o, maçã,	Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica	
		Formula (Max I)	Carboidra	to (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)	
Composição	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65%	do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
Composição	in in the second second in the	341 kcal	57g		12g	8g	
		341 KCdl	68%		13%	21%	

	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:		ULHO E AGOSTO 2022			
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Ui	rbana			
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA	DO MÊS				
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira		5ª feira	6ª feira		
Preparações e	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde)	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	Macarrão com car moída e hortaliças (Macarrão parafus moída, cebola, tor alho, chuchu, abo ralada, batata, ter verde)	so, carne nate, orinha	Pão caseiro integral de moranga (Agricultura Familiar) com manteiga	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina moída, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)		
ingredientes	Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica)	Salada - Cenoura cozida - Chicória e Couve - Abobrinha crua f Temperado com a oliva e limão	atiada	Leite quente com cacau e banana sem açúcar			
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Laranja crava org	gânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Banana		
			Carboidrato	(g)	Proteína (g)	Lípidio (g)		
Composição	nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do	VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET		
Composição		358,19 kcal	53g		13g	11g		
		330,19 KCdl	59%		15%	27%		

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE							
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:		HO E AGOSTO 2022		
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Urba	na		
Período	Parcial		QUARTA SEMANA	OO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	1	5ª feira	6ª feira	
	 Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) Batata doce cozida com alecrim 	Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar	Purê de aipim con hortaliças (Aipim, frango, to moranga, cenoura cebola, biomassa verde, alho e tem	mate, , espinafre, de banana	Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	
Preparações e ingredientes	Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	Suco verde (abacaxi com maçã, limão, couve e hortelã) sem açúcar	Salada - Alface - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com oliva e limão			Salada - Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã		Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	
		Energia	Carboidrat	o (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)	
Composição p	utricional (Média semanal)	(Kcal)	55% a 65% d	o VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
Composição n	auticional (Media Semanal)	247 1	54g		13g	8g	
		247 kcal	67%		14%	22%	

Cardápio:	BERÇÁRIO	The state of the s	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENT Zona:	Urbana e Rural	
•			Zona:	Orbana e Kurai	
Faixa Etária	1 a 3 anos		LA DO LEITE DE VACA AMÊS DE MAIS		
Período	Integral		IA DO LEITE DE VACA - MÊS DE MAIC		
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	 Pão de cachorro quente integral com <u>requeijão de aipim</u> Água saborizada com hortelã 	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- Bolo de milho com laranja SEM AÇÚCAR (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, fermento) - <u>Bebida de soja</u> quente com cacau e banana (SEM AÇÚCAR)	- Empadão de peixe (farinha branca e integral, óleo, ovo. Filé de tilápia, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR com Bebida de soja
Lanche: 10h00	- Banana	- Maçã	- Pitaya ou Mamão	- Mamão	- Laranja crava orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00 Lanche da tarde 1: 14h30	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora- pro-nóbis Salada de alface picadinha, repolho ralado e beterraba cozida com azeite de oliva - Bolo de milho com laranja SEM AÇÚCAR (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, fermento) - Bebida de soja quente com cacau e banana (SEM AÇÚCAR)	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa Salada de cenoura, chuchu e beterraba cozidos picadinhos e temperados com azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de carne moída com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Moranga assada Salada de alface picadinha e couve flor com azeite de oliva - Torta integral de frango (farinha branca e integral, óleo, ovo. Frango, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada picadinha Salada de alface e tomate picadinhos com azeite de oliva - Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR com	- Laranja crava organica Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Purê de aipim Salada de alface, pepino e brócolis picadinhos com azeite de oliva - Empadão de peixe (farinha branca e integral, óleo, ovo. Filé de tilápia, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, milho, couve, moranga, aipim, espinafre, moranga, ora-pro- nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída com chuchu - Salada de alface e tomate picadinhos com azeite de oliva	- Minestra de arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva	Bebida de soja - Sopa de carne com macarrão alfabeto e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva
Lanche 2: 18h00	- Pitaya ou Mamão	- Banana	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Salada de frutas com abacaxi

Cardápio:	BERÇÁRIO	•	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENT. Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos		Zoria.	Orbana e Kurai	
Período		CARDÁRIO ALÉRCICOS À REOTEÍN	I I A DO LEITE DE VACA MÊS DE MAIO,		
	Integral 2ª feira			·	6ª feira
Refeição/ Hora		3ª feira	4ª feira	5ª feira	
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de laranja com farinha de banana verde SEM AÇÚCAR (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, uva passa e fermento) - <u>Bebida de soja</u> quente com banana e canela SEM AÇÚCAR	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 - Bebida de soja com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate couve, ora-pro-nóbis) - Suco verde: abacaxi, maçã hortelã, limão, couve e ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR
Lanche: 10h00	- Maçã	- Banana orgânica	- Mamão	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pronóbis) Salada de alface picadinha, cenoura e beterraba cozidas temperadas com azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de brócolis e beterraba com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho ralado, brócolis e pepino com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface picadinha, chuchu e couve flor com azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada picadinha Salada de alface e tomate picadinhos c/ azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de laranja com farinha de banana verde SEM AÇÚCAR (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, uva passa e fermento) - <u>Bebida de soja</u> quente com banana e canela SEM AÇÚCAR	- Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	 Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 Bebida de soja com cacau e banana SEM AÇÚCAR 	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, couve, ora-pro-nóbis) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve e ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR	- Cookies de maçã e banana SEM AÇÚCAR (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó) - <u>Bebida de soja</u> quente
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Carreteiro com salada de repolho e couve folha	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha couve folha, espinafre, ora- pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche 2: 18h00	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou mamão	- Frutas picadas com abacax

		TARIA DE EDUCAÇÃO - CARDAPIO	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENT	, -		
Cardápio:	BERÇÁRIO 1 a 3 anos		Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária						
Período	Integral	CARDÁPIO ALÉRGICOS À PROTEÍN	IA DO LEITE DE VACA MÊS DE MAIO,	JUNHO, JULHO E AGOSTO - 3ª sema	ana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com <u>requeijão de aipim</u> - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de maçã da Rose SEM AÇÚCAR (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, uva passa, limão, canela e fermento) - Bebida de soja com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, milho, molho de tomate – Sem queijo - Suco de morango com banana (SEM AÇÚCAR)	- Omelete de forno com frango e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró)	 Cookies de maçã e banana com aveia e canela (SEM AÇÚCAR) Bebida de soja quente 	
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pitaya ou Mamão	- Maçã	- Banana	- Laranja orgânica	
Almoço: 11h30 - 12h00 Lanche da tarde 1: 14h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, tomate e repolho ralado com azeite de oliva - Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral,	Macarrão/ Polenta Sobrecoxa de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de alface picadinha e cenoura com azeite de oliva - Pão de cachorro quente integral com requeijão de aipim	Arroz integral /Feijão Carne moída com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, brócolis e couve flor com azeite de oliva - Cookies de maçã e banana com aveia e canela (SEM AÇÚCAR)	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho, ora-pro- nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface picado e beterraba com azeite de oliva - Bolo de maçã da Rose SEM AÇÚCAR (farinha de trigo branca	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada Salada de alface picadinho e pepino com azeite de oliva - Omelete de forno com frango e hortaliças (milho,	
	farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, milho, molho de tomate – Sem queijo - Suco de morango com banana (SEM AÇÚCAR)	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- <u>Bebida de soja</u> quente	e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, uva passa, limão, canela e fermento) /- <u>Bebida de soja</u> com cacau e banana SEM AÇÚCAR	couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró) - Mamão	
Jantar: 16h00 - 16h30	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de frango c/ macarrão e hortaliças (moranga, aipim, batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, ora-pro- nóbis)	- Macarrão à bolonhesa Salada de alface e tomate picados com azeite de oliva	- Risoto de frango com hortaliças (abobrinha, cenoura, chuchu, milho) e salada de brócolis e tomate picadinho	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva	
Lanche 2: 18h00	- Banana	- Laranja orgânica	- Pitaya ou mamão	- Maçã	- Frutas picadas com abacaxi	



		ETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENT	AÇÃO ESCOLAR		
Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	1 a 3 anos					
Período	Integral	CARDÁPIO ALÉRGICOS À PROTEÍN	IA DO LEITE DE VACA MÊS DE MAIO,	JUNHO, JULHO E AGOSTO - 4ª semana		
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4º feira	5ª feira	6ª feira	
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de banana com aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - Bebida de soja com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo e sal. Recheio: frango, cebola, tomate, cenoura) - Chá ou água saborizada com casca de abacaxi, maçã, cravo e canela casca	- Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com morango (SEM AÇÚCAR) com Bebida de soja	- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou mamão	- Maçã	- Laranja Orgânica	- Banana	- Mamão	
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface picadinha e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne refogada em cubos com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, cenoura e beterraba cozida com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada brócolis e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de couve flor e tomate com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho ralado, brócolis e beterraba com azeite de oliva	
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de banana com aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - Bebida de soja com cacau e banana SEM AÇÚCAR	 Pão de cachorro quente com requeijão de aipim Água saborizada com maçã e hortelã 	- Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com morango (SEM AÇÚCAR) com Bebida de soja	- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim - Chá ou água saborizada c/ casca de abacaxi, casca de laranja orgânica, cravo, canela casca - Banana	
Jantar: 16h00 - 16h30	- Arroz com omelete de legumes c/ frango (cenoura, abobrinha, tomate, milho, couve, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de tomate	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Sopa de carne com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha couve folha, espinafre, ora- pro-nóbis, moranga, aipim)	
Lanche da tarde 2: 18h00	- Maçã	- Pitaya orgânica ou mamão	- Banana	- Laranja orgânica	- Frutas picadas	

	SECRE	TARIA DE EDUCAÇÃO DE	IÇARA - CARD	ÁPIO PROGRAMA NA	ACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOI	AR
Cardápio:	CEIs			Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos					
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS	DE MAIO, JUN	NHO, JULHO E AGOSTO	O 1ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira		4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino:	- Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno moído e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde - Bolinho de aipim com chia e recheio de carne (aipim, ovo, farinha de aveia, chia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde)		- Bolo de milho com l (farinha de trigo, farii milho, ovo, óleo, açú de laranja, fermento)	nha de gergelim (farinha branca car, suco integral, óleo, ovo, gerg	a e batido com chuchu, batata doce e moranga) com carne moída	
9h30 Lanche	- Água saborizada com lim hortelã		- Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca		- Suco de uva orgânico s açúcar (2 partes de suco parte de água)	
Vespertino: 15h00	spertino:		- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)		- Batata doce cozida - Maçã	- Laranja orgânica
Composição	nutricional	Energia (Kcal)	Carbo	oidrato (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)

Rumalunha RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

55% a 65% do VET

60g

69%

351

10% a 15% do VET

11g

13%

15% a 30% do VET

9g

21%

Composição nutricional

(Média semanal)

		E EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDA	APIO PROGRAMA NACIONAL		AR
Cardápio:	CEIs		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE MAIO, JUN	HO, JULHO E AGOSTO	2ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4º feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã - Bolo de laranja com farin banana verde (farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, açúcar e fermento) - Leite quente com banana canela		- Empadão de carne moída com gergelim e hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal gergelim, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola, tomate, espinafre, ora-pro- nóbis, tempero verde)	(batata doce ou aipim, p	olvilho e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, milho, couve folha,
Lanche Vespertino: 15h00					е
131100	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Laranja orgânica	- Maçã	- Batata doce assada tipo chips - Mamão	- Frutas picadas (laranja, banana, mamão, abacax	
		a (Kcal) Carbo	pidrato (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)

Composição nutricional	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
(Média semanal)	343	57g	10g	10g
	545	67%	13%	24%

Rumalunha RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

	SECRETARIA D	E EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARD	ÁPIO PROGRAMA NAC	IONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOL	AR
Cardápio:	CEIs		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE MAIO, JUI	NHO, JULHO E AGOSTO	3ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6º feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora- pro-nóbis)	- Bolo de maçã da Rose (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, açúcar, limão, canela e fermento)	rigo branca e integral, nha de aveia, maçã, ovo, o, açúcar, limão, canela e com chia (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento		frango, iilho, cabelo de anjo (feijão batido com chuchu, batata doce e te, alho moranga) com carne moída
- Água saborizada com maçã, limão e hortelã Lanche Vespertino:		- Leite com cacau e banana	- Suco verde: abacaxi, m hortelã, limão, couve e nóbis	-	
15h00	- Batata doce assada em rodelas - Mamão	- Banana	- Batata doce cozida - Maçã	- Frutas picadas (laranja, banana, mamão, abacaxi	
			aiduata (a)	Dustaíos (s)	I Socializa (a)

Composição nutricional	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
(Média semanal)	302	51g	11g	7g
	302	66%	15%	23%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

		SECRETARIA D	E EDUCAÇÃO DE I	IÇARA - CARD	ÁPIO PROGRAMA NA	ACIONAL DI	E ALIMENTAÇÃO ESCOL	AR	
Cardápio:	CEIs				Zona:		Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos								
Período	Parcial		CARDÁPIO MÊS	DE MAIO, JUN	IHO, JULHO E AGOST	0	4ª semana		
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	molho de lombo hortaliças (cebol	- Bolo de banana com aveia sem açúcar (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - Bolo de banana com aveia sem açúcar (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento)		farinha de trigo, óleo, chia e sal.		- Torta salgada ou Pastel de carne com gergelim (branca e integral, óleo, á gergelim. Carne com hor	farinha água,	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro- nóbis, moranga, aipim)	
Lanche Vespertino:	- Água saborizada com maçã e hortelã		- Leite com cacau e banana		- Vitamina de banana	com aveia	- Suco de uva orgânico s açúcar (2 partes de suco parte de água)		
- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã		- Laranja orgânica	- Laranja orgânica		nja, maçã, caxi)	- Batata doce cozida - Mamão		- Banana orgânica	
Composição	nutricional	Energi	a (Kcal)	Carbo	oidrato (g)		Proteína (g)		Lípidio (g)

Rumalunha

345

Composição nutricional

(Média semanal)

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

55% a 65% do VET

57g

66%

10% a 15% do VET

13g

15%

15% a 30% do VET

9g

22%

		SECI	RETARIA DE EDUCA	ÇÃO - CARDÁPIO	O PROGRAMA NACIOI	NAL DE ALIMEN	ITAÇÃO ESCOLAR		
Cardápio:	CEIs				Zona:		Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos								
Período	Integral		CARDÁPIO MÊS D	E MAIO, JUNHO,	JULHO E AGOSTO		1ª semana		
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachor integral com mo suíno e hortaliç tomate, cenour espinafre e ora- - Água saboriza	olho de lombo cas (cebola, ca, couve, -pro-nóbis)	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca		- Bolo de milho com (farinha de trigo, far ovo, óleo, açúcar, su fermento) - Leite quente com o banana (sem açúcar	inha de milho, ico de laranja, cacau e	- Empadão de peixe co (farinha branca e integ ovo. Filé de tilápia, cet couve, cenoura, tomat - Suco de uva orgânico açúcar	ral, óleo, oola, alho, e)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar
Lanche: 10h00	- Banana		- Maçã		- Pitaya ou Mamão		- Mamão		- Laranja crava orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Salada de alface, repolho e beterraba com azeite de oliva		Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa Salada de cenoura, chuchu e beterraba cozidos temperados com azeite de oliva		Arroz com cenoura i Hambúrguer ou roca carne moída com ho (tomate, couve, esp cenoura) Moranga assada Salada de alface e co azeite de oliva	ambole de ortaliças inafre,	Arroz Cozido de frango (fra batata, aipim, moran; cenoura, repolho e fa mandioca) Couve refogada Salada de alface e tor azeite de oliva	ga, rinha de	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Purê de aipim Salada de alface, pepino e brócolis com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de milho (farinha de trigo	o, farinha de	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate,		- Torta integral de frango com gergelim (farinha branca e integral, óleo, ovo. Frango, alho,		- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo		- Salada de frutas com abacaxi (14h00)
	milho, ovo, óleo, açúcar, suco de laranja, fermento) - Leite quente com cacau e banana (sem açúcar)		cenoura, couve, espinafre e ora- pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã		cebola, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)		branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar		- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho temperado com limão
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Pitaya ou Man	não	- Banana		- Maçã		- Laranja crava orgâni		(16h00)
Jantar: - Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, milho, couve, moranga, aipim, espinafre, moranga, ora-pro- nóbis)		 Escondidinho de aipim com carne moída com chuchu Salada de alface e tomate temperados com azeite de oliva 		- Minestra de arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva		- Sopa de carne em cubos com macarrão alfabeto e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)		- Milho cozido - Batata doce assada ou cozida	
Composição nu	itricional	Energi	a (Kcal)		oidrato (g)	F	Proteína (g)		Lípido (g)
(Média sem				55 <mark>%</mark> a	65% do VET	10%	a 15% do VET		15% a 30% do VET
(1110414 30111		1 1	116		177g		44g		28g
		1.1	110		63%		16%		23%

		SEC	RETARIA DE EDUCA	ÇÃO - CARDÁPIO	O PROGRAMA NACION	NAL DE ALIMEN	TAÇÃO ESCOLAR			
Cardápio:	CEIs			_	Zona:		Urbana e Rural			
Faixa Etária	3 a 6 anos									
Período	Integral		CARDÁPIO MÊS D	E MAIO, JUNHO,	JULHO E AGOSTO		2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira	
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro molho de frango (cebola, tomate, espinafre e ora-p - Água saborizad limão e hortelã	banana verde (farinha de farinha de banana verde farinha de banana verde óleo, ovo, açúcar e ferm - Leite quente com bana canela		inha de arroz, a verde, laranja, e fermento)	hortaliças e gergelim (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Recheio: carne, cenoura,		- Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 - Leite batido com cacau e banana		- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, couve, ora-pro-nóbis) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora-pronóbis	
Lanche: 10h00	- Maçã		- Banana orgânica	l	- Mamão		- Laranja orgânica		- Pitaya orgânica ou Mamão	
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pronóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com azeite de oliva		Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de brócolis e beterraba com azeite de oliva		Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, brócolis e pepino com azeite de oliva		Arroz / Feijão Filé de tilápia grelhad refogado com hortali Moranga assada Salada de alface, chuch flor com azeite de oliv	ças u e couve	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface e tomate com azeite de oliva	
Lanche da tarde	- Bolo de laranja	com farinha de	- Pão com molho	de frango e	- Falso pão de queijo	com chia	- Empadão de carne r	noída com	- Salada de frutas com abacaxi	
1: 14h30	banana verde (fa farinha de banan óleo, ovo, açúcar - Leite quente co canela	na verde, laranja, r e fermento)	hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora- pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã		(batata doce ou aipi doce, polvilho azedo sal) RECEITA 27 - Leite batido com ca	, óleo, água,	hortaliças (farinha brai integral, ovo, óleo, sal, Recheio: carne, cenoura cebola, tomate, espinaf nóbis, tempero verde) - Suco verde: abacaxi, h maçã, limão, couve e or	nca e fermento. a, milho, re, ora-pro- ortelã,	(14h00) - Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, milho, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)	
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânic	a	- Maçã		- Laranja orgânica		- Pitaya orgânica ou N	<i>M</i> amão	(16h00)	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)		- Arroz com estro frango com bioma verde e hortaliças Salada de alface e	assa de banana	- Carreteiro com sala repolho e couve folh com limão e azeite c	a temperado	- Minestra com maca batido com moranga e salada de repolho t com limão e azeite de	e chuchu) emperado	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)	
Composição	nutricional	Energi	a (Kcal)		idrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
(Média se				55% a	65% do VET	10%	a 15% do VET		15% a 30% do VET	
(1 (039		149g		45g	31g		
		1.0			58%		16%	26%		

		SEC'	RETARIA DE EDUCA	CÃO - CARDÁPIO	O PROGRAMA NACION	NAI DE ALIMEN	NTACÃO ESCOLAR			
Cardápio:	CEIs		Elvinia De esser.	pro critterii is	Zona:		Urbana e Rural			
Faixa Etária	3 a 6 anos									
Período	Integral		CARDÁPIO MÊS DE	E MAIO, JUNHO,	JULHO E AGOSTO		3ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6º feira	
Café da manhã: 8h30	- Pão de cache integral com e moída e horta tomate, ceno espinafre e or	molho de carne caliças (cebola, cura, couve, ora-pro-nóbis) izada com maçã,	- Bolo de maçã da de trigo branca e ir farinha de aveia, m óleo, açúcar, limão fermento) - Leite com cacau e	integral, maçã, ovo, o, canela e	- Mini pizza integral (farinha de trigo inte de arroz, sal, açúcar, fermento biológico). queijo, milho, molho - Suco de morango c (sem açúcar)	egral, farinha r, óleo,). Frango, o de tomate	- Omelete de forno co e hortaliças (milho, co cenoura, abobrinha, o tomate, alho poró) - Milho cozido	ouve folha,	- Cookies de maçã e banana com aveia e canela (sem açúcar) - Leite quente	
Lanche: 10h00	- Mamão		- Pitaya ou Mamão	0	- Maçã		- Banana		- Laranja orgânica	
Almoço: 11h30 - 12h00	Carne de pan (cebola, toma espinafre, ora Salada de alfa	oz integral/ Feijão ne de panela com cenoura cola, tomate, cenoura, inafre, ora-pro-nóbis) da de alface, tomate e colho com azeite de oliva Macarrão/ Polenta Sobrecoxa de frang alecrim e legumes cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface e d azeite de oliva		ngo assada com s (batata,	(cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e couve				Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada Salada de alface e pepino com azeite de oliva	
Lanche da tarde 1: 14h30	(farinha de trig de arroz, sal, ad fermento bioló queijo, milho, r - Suco de mora (sem açúcar)		- Pão com molho d e hortaliças (cebola cenoura, couve, es pro-nóbis) - Água saborizada limão e hortelã	ola, tomate, espinafre e ora- n com maçã,	- Cookies de maçã e aveia e canela (sem a - Leite quente		- Bolo de maçã da Ros de trigo branca e inte farinha de aveia, maç óleo, açúcar, limão, ca fermento) - Leite com cacau e ba	se (farinha egral, cã, ovo, anela e	 - Frutas picadas com abacaxi (14h00) - Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão 	
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana		- Laranja orgânica	l	- Pitaya ou Mamão		- Maçã		(16h00)	
Jantar: 18h00	batido com m	om arroz (feijão noranga) e salada emperado com e de oliva	ada hortaliças (batata, cenoura,		- Macarrão à bolonh Salada de alface e to azeite de oliva		- Risoto de frango con hortaliças (abobrinha, chuchu, milho). Salada brócolis e tomate c/a:	cenoura, de	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim	
Composição nu	Ei Composição nutricional		a (Kcal)		pidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
(Média sema		ı			65% do VET	10%	a 15% do VET		15% a 30% do VET	
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	1 1 (വര	1	150g		42g	l	28g	
		1.0	.008		60%		16%		25%	

Rumalunha RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

		SECI	RETARIA DE EDUCA	ÇÃO - CARDÁPIO	PROGRAMA NACION	NAL DE ALIMEN	ITAÇÃO ESCOLAR		
Cardápio:	CEIs			•	Zona:		Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos								
Período	Integral	1	CARDÁPIO MÊS D	E MAIO, JUNHO,	JULHO E AGOSTO		4º semana		
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira
Café da manhã: 8h30	espinafre, milho,	·		arinha de aveia, e fermento)	- Bolinho de batata doce com frango e chia(batata doce, farinha de trigo, óleo e sal. Recheio: frango, cebola, tomate, cenoura) - Chá ou água saborizada com casca de abacaxi, maçã, cravo e canela casca		- Pão de aipim com do fruta sem açúcar (bat farinha de trigo brand integral, farinha de av açúcar, óleo, ferment - Vitamina de banana morango (sem açúcar	rata, ca e veia, ovo, co) com	- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica	ou Mamão	- Maçã		- Laranja orgânica		- Banana orgânica	,	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura		Arroz / Feijão Carne refogada em cubos com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com azeite de oliva		Arroz integral / Feijã Tilápia refogada com (cebola, tomate, cen abobrinha) Moranga assada Salada de alface, bró beterraba com azeit	n hortaliças noura, ocolis e	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocar lombo suíno moído co hortaliças (tomate, co espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couv tomate com azeite de	om ouve, ve flor e	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, brócolis e beterraba com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30			- Pão com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã		- Pão de aipim com o sem açúcar (batata, trigo branca e integr aveia, ovo, açúcar, ó fermento) - Vitamina de banan morango (sem açúca	farinha de ral, farinha de lleo, a com	- Torta salgada ou Pas de carne com gergelir branca e integral, óle Carne com hortaliças - Suco de uva orgânic açúcar (2 partes de su parte de água)	m (farinha o e água.) o sem	- Salada de frutas com abacaxi (14h00) - Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro- nóbis, moranga, aipim)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã		- Pitaya orgânica o	ou Mamão	- Banana orgânica		- Laranja orgânica		(16h00)
Jantar: 18h00	_		alface e tomate co	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva		macarrão (batata, a, espinafre, -pro-nóbis)	- Minestra com macar cabelo de anjo (feijão com moranga).Repoll limão e azeite de olivi	batido ho com	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim
Composição	Composição nutricional Energ		a (KCai)		idrato (g) 65% do VET		Proteína (g)		Lípido (g) 15% a 30% do VET
(Média se	emanal)				157g	10%	a 15% do VET 43g		28g
		1.0)34		60%		16%		25%



	SECR	ETARIA DE EDUCAÇÃO - (CARDÁPIO I	PROGRAM <i>A</i>	A NACIONAL DE ALIMENT	AÇÃO ESCOLAR			
Cardápio:	BERÇÁRIO			Zona:		Urbana e Rural			
Faixa Etária	1 a 3 anos								
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE MAI	IO, JUNHO,	JULHO E AC	GOSTO	1ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira	
Café da manhã: 8h30	 - Pão de cachorro quente integral com manteiga - Água saborizada com hortelã 	- Bolinho de aipim com carne e chia (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca		AÇÚCAR (de milho, suco de la - Leite que	- Bolo de milho com laranja SEM AÇÚCAR (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, fermento) - Leite quente com cacau e banana (SEM AÇÚCAR)		eixe (farinha I, óleo, ovo. Filé a, alho, couve, e) gânico SEM es de suco e 1	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR	
Lanche: 10h00	- Banana	- Maçã		- Pitaya οι	u Mamão	parte de água) - Mamão		- Laranja cra	va orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Salada de alface picadinha, repolho ralado e beterraba cozida com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfia biomassa Salada de cenoura, chu beterraba cozidos picad temperados com azeite	chu e dinhos e	Hambúrgu carne moi (tomate, c cenoura) Moranga Salada de	n cenoura ralada / Feijão uer ou rocambole de ída com hortaliças couve, espinafre, assada alface picadinha e	Arroz Cozido de frang batata, aipim, n cenoura, repolh mandioca) Couve refogada Salada de alface picadinhos com	noranga, no e farinha de picadinha e e tomate	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura tomate, cebola) Purê de aipim Salada de alface, pepino o brócolis picadinhos com azeite de oliva	
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de milho com laranja SEM AÇÚCAR (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, fermento) - Leite quente com cacau e banana (SEM AÇÚCAR)	- Pão de cachorro quen integral com manteiga - Água saborizada com		- Torta int gergelim integral, ó cebola, all tomate) - Chá de c	regral de frango com (farinha branca e bleo, ovo. Frango, ho, couve, cenoura, rasca de abacaxi com vo e canela em casca	- Pão caseiro int doce com doce açúcar (aipim, f branca e integra aveia, ovo, óleo - Vitamina de ba beterraba SEM	tegral de batata de fruta sem arinha de trigo al, farinha de , fermento) anana com	- Empadão d branca e inte Filé de tilápia couve, cenou - Suco de uva	e peixe (farinha egral, óleo, ovo. a, cebola, alho, ura, tomate) a orgânico SEM partes de suco e
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, milho, couve, moranga, aipim, espinafre, moranga, ora-pro- nóbis)	- Escondidinho de aipim carne moída com chuch - Salada de alface e tom picadinhos com azeite d	nu nate	com mora repolho ra limão e az	a de arroz (feijão batido anga) e salada de alado temperado com zeite de oliva	- Sopa de carne alfabeto e horta doce, cenoura, folha, espinafre aipim, ora-pro-i	aliças (batata milho, couve , moranga, nóbis)	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva	
Lanche 2: 18h00	- Pitaya ou Mamão	- Banana		- Maçã		- Laranja crava d	orgânica	- Salada de f abacaxi	rutas com
Composição nutric		Carboidrato (g) 55% a 65% do VET	Proteír 10% a 15%		Lípido (g) 15% a 30% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
(Média semana	712	107 g 60%	29 ₈ 169		20g 25%	104	66	191	4,22



		SECR	ETARIA DE EDUCAÇÃO	- CARDÁPIO I	PROGRAMA	A NACIONAL DE ALIMENT	AÇÃO ESCOLAR			
Cardápio: BERÇÁRIO			•		Zona:		Urbana e Rural			
Faixa Etária	1 a 3 anos									
Período	Integral		CARDÁPIO MÊS DE MAIO, JUNHO,		JULHO E AGOSTO		2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4º feira		5ª feira		6ª feira	
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro doce de fruta sem - Água saborizada limão e hortelã	açúcar	- Bolo de laranja com banana verde SEM A (farinha de arroz, fari banana verde, laranja uva passa e fermento - Leite quente com ba canela SEM AÇÚCAR	ÇÚCAR nha de a, óleo, ovo,))	hortaliças branca e ir fermento. milho, ceb	o de carne moída com s e gergelim (farinha ntegral, ovo, óleo, sal, Recheio: carne, cenoura, ola, tomate, espinafre, ora- tempero verde)	- Falso pão de qu (batata doce ou doce, polvilho a sal) RECEITA 27 - Leite batido co banana SEM AÇ	aipim, polvilho zedo, óleo, água, m cacau e	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, couve, ora-pro-nóbis) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora- pro-nóbis SEM AÇÚCAR	
Lanche: 10h00	- Maçã		- Banana orgânica		- Mamão		- Laranja orgânica		- Pitaya orgânica ou Mamão	
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pronóbis) Salada de alface picadinha, cenoura e beterraba cozidas temperadas com azeite de oliva		Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de brócolis e beterraba com azeite de oliva		Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho ralado, brócolis e pepino com azeite de oliva		Arroz / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface picadinha, chuchu e couve flor com azeite de oliva		Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada picadinha Salada de alface e tomate picadinhos c/ azeite de oliva	
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de laranja com farinha de banana verde SEM AÇÚCAR (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, uva passa e fermento) - Leite quente com banana e canela SEM AÇÚCAR		 Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar Água saborizada com maçã, limão e hortelã 		- Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR		- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, couve, ora-pro-nóbis) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve e ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR		- Cookies de maçã e banana SEM AÇÚCAR (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó) - Leite quente	
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)		- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate		- Carreteiro com salada de repolho e couve folha		- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva		Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve folha, espinafre, ora- pro-nóbis, moranga, aipim)	
Lanche 2: 18h00	- Banana orgânica		- Maçã		- Laranja	orgânica	- Pitaya orgânica	ou Mamão	- Frutas picadas com abacaxi	
Composição nut			Carboidrato (g) 55% a 65% do VET	Prote 10% a 15%	ína (g) 6 do VET	Lípido (g) 15% a 30% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
(Média sema			109g 59%	29 ₈			135	69	208	4,75

	SECF	RETARIA DE EDUCAÇÃO	- CARDÁPIO	PROGRAMA	A NACIONAL DE ALIMENT	AÇÃO ESCOLAR				
Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:		Urbana e Rural					
Faixa Etária	1 a 3 anos									
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE M	CARDÁPIO MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO							
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		
Café da manhã: 8h30	 Pão de cachorro quente integral com manteiga Água saborizada com maçã, limão e hortelã 	- Bolo de maçã da Rose SEM AÇÚCAR (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, uva passa, limão, canela e fermento) - Leite com cacau e banana SEM AÇÚCAR		- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, milho, molho de tomate - Suco de morango com banana (SEM AÇÚCAR)		- Omelete de forno com frango e hortaliças e gergelim (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró)		- Cookies de maçã e banana com aveia e canela (SEM AÇÚCAR) - Leite quente		
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pitaya ou Mamão		- Maçã		- Banana		- Laranja orgânica		
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, tomate e repolho ralado com azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoxa de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de alface picadinha e cenoura com azeite de oliva		Arroz integral /Feijão Carne moída com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, brócolis e couve flor com azeite de oliva		Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho, ora-pro- nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface picado, chuchu e beterraba com azeite		Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada Salada de alface picadinho e pepino com azeite de oliva		
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, milho, molho de tomate - Suco de morango com banana (SEM AÇÚCAR)	- Pão de cachorro quente integral com manteiga - Água saborizada com maçã, limão e hortelã		- Cookies de maçã e banana com aveia e canela (SEM AÇÚCAR) - Leite quente		- Bolo de maçã da Rose SEM AÇÚCAR (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, uva passa, limão, canela e fermento) /- Leite com cacau e banana SEM AÇÚCAR		- Omelete de forno com frango e hortaliças e gergelim (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró) - Mamão		
Jantar: 16h00 - 16h30 Lanche 2: 18h00	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de frango c/ m hortaliças (moranga, batata doce, cenoura couve folha, espinafro nóbis) - Laranja orgânica	aipim, , milho,			chuchu, milho) e s	ças (abobrinha, cenoura, ı, milho) e salada de s e tomate picadinho		- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva - Frutas picadas com abacaxi	
Lancile 2. 101100	- Dallalla	, ,		,		-		•		
Composição nutrici		Carboidrato (g) 55% a 65% do VET	10% a 15%		Lípido (g) 15% a 30% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
(Média semana	720	108g 60%	27 ₉ 159		22g 27%	122	76	196	4,92	



		SECF	RETARIA DE EDUCAÇÃO	- CARDÁPIO	PROGRAMA	A NACIONAL DE ALIMENT	TAÇÃO ESCOLAR			
Cardápio: BERÇÁRIO			•		Zona:		Urbana e Rural			
Faixa Etária	1 a 3 anos	5								
Período	Integral		CARDÁPIO MÊS DE MAIO, JUNHO,		JULHO E AGOSTO		4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira	
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar - Água saborizada com maçã e hortelã		- Bolo de banana com aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - Leite com cacau e banana SEM AÇÚCAR		- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo e sal. Recheio: frango, cebola, tomate, cenoura) - Chá ou água saborizada com casca de abacaxi, maçã, cravo e canela casca		- Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com morango (SEM AÇÚCAR)		- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	
Lanche: 10h00		rgânica ou Mamão	- Maçã		- Laranja orgânica		- Banana		- Mamão	
Almoço: 11h30 - 12h00 Lanche da tarde 1: 14h30	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface picada, chuchu e beterraba com azeite de oliva - Bolo de banana com aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - Leite com cacau e banana SEM AÇÚCAR		Arroz / Feijão Carne refogada em cubos com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, cenoura e beterraba cozida com azeite de oliva - Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Água saborizada com maçã e hortelã		Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada brócolis e beterraba com azeite de oliva - Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com morango (SEM AÇÚCAR)		Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de couve flor e tomate com azeite de oliva - Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)		Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho ralado, brócolis e beterraba com azeite de oliva - Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim - Chá ou água saborizada c/ casca de abacaxi, cravo, canela casca - Banana	
Jantar: 16h00 - 16h30	- Arroz com omelete de legumes c/ frango (cenoura, abobrinha, tomate, milho, couve, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de tomate		- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva		- Sopa de carne com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)		- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva		- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora- pro-nóbis, moranga, aipim)	
Lanche da tarde 2: 18h00	- Maçã		- Pitaya orgânica ou N	Mamão I	- Banana	I	- Laranja orgânica		- Frutas picad	
			Carboidrato (g)	Prote	ína (g)	Lípido (g)	Vit. A	Vit. C	Са	Fe
Composição nut			55% a 65% do VET	10% a 15%	6 do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
(Média sema			119g 63%			20g 24%	102	70	192	4,23