

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 MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO 2ª semana - ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão francês com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis)	- Minestra com arroz e lombo suíno moído (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)	- Biscoito caseiro integral da Agricultura Familiar (SEM MANTEIGA)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Pão integral com chia e recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, chia, fermento, frango, tomate, cenoura, couve)
	- Água saborizada com abacaxi, limão e hortelã OU Chá com casca de abacaxi, maçã, cravo e canela em casca	- Salada de repolho com gergelim, azeite de oliva e limão	- BEBIDA VEGETAL quente com banana madura caramelizada e canela (sem açúcar)	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja crava orgânica)	- Smoothie de banana com beterraba e BEBIDA VEGETAL (morango, banana, beterraba, aveia em flocos) OU BEBIDA VEGETAL quente com cacau e banana
	- Batata doce cozida ou assada - Banana	- Laranja umbigo	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã	- Laranja crava orgânica	- Frutas picadas (abacaxi, manga, banana, laranja, maçã)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	1049kcal	161g	40g	28g	
		62%	15%	24%	
Rubialunha RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749 Gabriela Goudinho GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226 OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS					

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 MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO 3ª semana – ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente com molho de carne moída e hortaliças (alho, cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, espinafre, chuchu e ora-pro-nóbis)	- Brownie de feijão (feijão, açúcar, aveia, cacau, óleo, vinagre de maçã, fermento ou bicarbonato de sódio)	- Coxinha de aipim com frango (receita do bolinho de aipim com carne – Aipim, ovo, farinha de aveia, temperos e frango)	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo e cenoura ou aveia, chia, gergelim. Patê: Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia, limão, sal, temperos)	Sopa de lombo com arroz e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã OU Chá com abacaxi, maçã, laranja, cravo e canela em casca	- BEBIDA VEGETAL quente com cacau, banana madura e canela	- Suco de abacaxi com couve e hortelã (sem açúcar)	- Vitamina de banana com chia e beterraba sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL OU BEBIDA VEGETAL quente com banana madura caramelizada e canela (sem açúcar)	
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Banana	- Maçã	- Batata doce cozida - Mamão	- Laranja crava orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	285kcal	48g		11g	7g
		69%		15%	20%
Rubialunha RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749 Gabriela Goudinho GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226 OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS					

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 MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO 4ª semana– ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30 <					