

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO, AGOSTO E SETEMBRO 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 - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Bolo de banana da Angélica sem açúcar (banana, aveia, óleo, ovo, canela, fermento) - Leite quente com canela e banana (sem açúcar)	- Empadão de moranga com frango e hortaliças (moranga, farinha de aveia, farinha de trigo, Frango, cebola, cenoura, brócolis, abobrinha) - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela sem açúcar	- Muffin de aveia (banana, aveia, ovo e canela) - Leite puro ou leite quente com cacau e banana madura	- Pão caseiro integral de aipim com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja umbigo	- Manga	- Laranja crava orgânica
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu), ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface bem picadinho, chuchu e beterraba cozidos picadinhos com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos e picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de couve flor, tomate e pepino bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) desfiado Couve refogada picadinha Salada de brócolis, beterraba e couve flor bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com aipim amassado (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozidas e bem picadinhas com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de abacaxi com banana sem açúcar (abacaxi, banana, ovo, óleo, uva passa, farinha de aveia, aveia, fermento) - Leite quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Pão integral com molho de carne e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	Pão caseiro integral de aipim com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR	- Empadão de moranga com frango e hortaliças (moranga, farinha de aveia, farinha de trigo, Frango, cebola, cenoura, brócolis, abobrinha) - Suco de uva SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Muffin de aveia (banana, aveia, ovo e canela) - Leite puro ou com canela
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (abobrinha, batata, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis, couve, moranga)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de tomate picadinho	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)
Lanche da tarde 2: 17h30	- Mamão	- Laranja umbigo	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	815kcal	121g	31g	25g	150	88	324	5,5
		60%	15%	27%				

Carolina Moriconi

Gabriela Goudinho

Rubia Cunha

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO, AGOSTO E SETEMBRO 2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, brócolis, espinafre, ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, laranja e hortelã	- Bolo de cenoura sem glúten e sem açúcar (cenoura, farinha de arroz, aveia em flocos, polvilho doce, ovo, óleo, uva passa, fermento) - Leite quente com cacau e banana	- Omelete de forno de hortaliças com lombo e ora-pro-nóbis (espinafre, cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Leite quente batido com morango (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com doce de fruta sem açúcar ou manteiga (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana e beterraba sem açúcar
Lanche: 10h00	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Banana	- Laranja umbigo	- Mamão
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças desfiado (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de beterraba e brócolis picados com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba bem picados com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, ora-pro-nóbis) Couve refogada picadinha Salada de alface, cenoura e tomate bem picadinhos com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba cozida bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de banana da Angélica (banana, aveia em flocos, ovo, óleo, uva passa, fermento) - Leite quente com cacau e banana	- Pão com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, brócolis, espinafre, ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, laranja e hortelã	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Leite quente puro ou batido com morango (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia, temperos) - Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Bolinho de batata doce com carne (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, carne, cebola, tomate, brócolis). - Suco de morango orgânico com banana e hortelã sem açúcar
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa creme de aipim ou de moranga com frango ou lombo suíno	- Minestra com lombo suíno e arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Risoto de frango - Salada de alface e tomate bem picadinhos	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 2: 17h30	- Maçã	- Laranja umbigo	- Abacaxi	- Banana	- Laranja crava orgânica

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	778kcal	119g 61%	30g 16%	22g 25%	128	87	321	4,8

Carolina Moriconi

Gabriela Goudinho

Rubia Cunha

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO, AGOSTO E SETEMBRO 3ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com manteiga - Leite puro ou com canela	- Bolo de banana e maçã da Joelma (farinha de aveia, banana, maçã, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - Leite quente com cacau, banana madura e canela	- Coxinha assada de aipim com frango (receita do bolinho de aipim com carne – Aipim, ovo, farinha de aveia, temperos e frango) - Suco de abacaxi com couve e hortelã (sem açúcar)	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Batata doce cozida ou assada - Leite quente puro ou com banana caramelizada e canela	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de frango (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo e cenoura ou aveia, chia, gergelim. Biomassa ou requeijão de aipim e frango) - Suco de uva sem açúcar
Lanche: 10h00	- Manga	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Laranja umbigo
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface bem picadinha, brócolis e cenoura picados com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoxa de frango assada e desfiada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de chuchu, couve flor e beterraba picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de brócolis, tomate e pepino picadinhos com chia e 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, chuchu e beterraba bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com legumes (cenoura, tomate, chuchu, batata) Moranga assada amassada Salada de repolho, couve flor e beterraba bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de banana e maçã da Joelma (farinha de aveia, banana, maçã, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - Leite quente com cacau, banana madura e canela	- Pão com molho de carne e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Coxinha assada de aipim com frango (receita do bolinho de aipim com carne – Aipim, ovo, farinha de aveia, temperos e frango) - Suco de abacaxi com couve e hortelã (sem açúcar)	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Batata doce cozida ou assada - Leite quente puro ou com banana caramelizada e canela
Jantar: 16h00 - 16h30	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis tomate, abobrinha, espinafre) - Salada de tomate picadinho	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Macarrão à bolonhesa - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche da tarde 2: 17h30	- Banana orgânica	- Laranja umbigo	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Mamão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	801kcal	120g	32g	23g	128	89	331	4,8
		60%	16%	26%				

Carolina Moriconi

Gabriela Goudinho

Rubia Cunha

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO, AGOSTO E SETEMBRO 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente com manteiga ou doce de fruta sem açúcar - Leite puro ou com canela	- Quadradinho de banana, aveia e canela (consistência macia) - Leite quente com canela e banana madura caramelizada (sem açúcar)	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja crava orgânica, uva passa)	1 ano - Panqueca de banana SEM AÇÚCAR (ovo, banana, farinha de aveia, canela, chia) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce/ aipim, polvilho doce e azedo, óleo) - Leite quente batido com cacau, banana madura e canela	- Bolo de abacaxi com banana sem açúcar (abacaxi, banana, ovo, óleo, uva passa, farinha de aveia, aveia, fermento) - Leite quente com morango orgânico e canela (mesma receita do leite quente com banana)
Lanche: 10h00	- Laranja crava orgânica	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Laranja umbigo
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Salada de alface, tomate e cenoura cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado e desfiado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de beterraba, brócolis e couve flor picados com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Carne moída com hortaliças (tomate, cenoura, batata, cebola) Moranga assada amassada Salada de cenoura, chuchu e couve flor picadinhos com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (cebola, tomate, cenoura, batata) Salada de repolho, brócolis e beterraba cozidas e bem picadas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate bem picadinhos com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Quadradinho de banana, aveia e canela (consistência macia) - Leite quente com canela e banana madura caramelizada (sem açúcar)	- Pão de cachorro quente com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha, espinafre, brócolis, couve e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com abacaxi, maçã, limão e hortelã	1 ano - Panqueca de banana SEM AÇÚCAR (ovo, banana, farinha de aveia, canela, chia) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce/ aipim, polvilho doce e azedo, óleo) - Leite quente batido com cacau, banana madura e canela	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja crava orgânica, uva passa)	- Salada de frutas com manga e abacaxi - Cookies de maçã e banana sem açúcar (maçã, banana, aveia em flocos, canela)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de tomate picadinho	- Minestra com arroz com lombo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 2: 17h30	- Banana	- Laranja umbigo	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Abacaxi

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	833kcal	129g 62%	32g 15%	23g 25%	128	92	300	5,76

Carolina Moriconi

Gabriela Goudinho

Rubia Cunha

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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