

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 – INTOLERANTE À LACTOSE			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com <u>doce de fruta sem açúcar</u> - <u>Leite zero lactose</u> batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Bolo de banana da Angélica sem açúcar (banana, aveia, óleo, ovo, canela, fermento) - <u>Leite zero lactose</u> 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) - <u>Leite zero lactose</u> puro ou 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 com <u>leite zero lactose</u>
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) - <u>Leite zero lactose</u> 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 com <u>leite zero lactose</u>	- 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) - <u>Leite zero lactose</u> 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 3ª semana– INTOLERANTE À LACTOSE			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com <u>doce de fruta sem açúcar</u> - <u>Leite zero lactose</u> puro ou com canela	- Bolo de banana e maçã da Joelma (farinha de aveia, banana, maçã, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - <u>Leite zero lactose</u> 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 - <u>Leite zero lactose</u> 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) - <u>Leite zero lactose</u> 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 com <u>leite zero lactose</u>	- 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 - <u>Leite zero lactose</u> 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

