

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 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 com molho de carne e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de aipim com coco da Rose (aipim, ovo, óleo, açúcar, coco e fermento) - Leite zero lactose 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 zero lactose quente com cacau e banana	- 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 e leite zero lactose
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja umbigo	- Mamão	- Laranja crava orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface, repolho e beterraba com gergelim e azeite de oliva e limão	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos com chia e azeite de oliva e limão	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Purê de moranga Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva e limão	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada Salada de brócolis, beterraba e couve flor com azeite de oliva e limão	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com gergelim e azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de cenoura ou beterraba sem glúten (cenoura/ beterraba, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Leite zero lactose quente com canela e banana (sem açúcar)	- Pão com molho de carne e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- 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 e leite zero lactose	- Empadão de moranga com frango e hortaliças (moranga, farinha de aveia, farinha de trigo, Frango, cebola, cenoura, brócolis, abobrinha) - Suco de uva sem açúcar	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana...) - Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Mamão	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja crava orgânica	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Batata doce assada ou cozida

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
	1058kcal	162g	41g	28g
		61%	15%	24%

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:	CEIs		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO, AGOSTO E SETEMBRO 2ª semana- INTOLERANTE À LACTOSE			
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, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, laranja e hortelã	- Bolo de ora-pro-nóbis (ora-pro-nóbis, farinha de trigo, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, suco e raspa de limão, fermento) - Leite <u>zero lactose</u> 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 <u>zero lactose</u> quente com morango (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com <u>doce de fruta</u> - sem manteiga (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana e beterraba sem açúcar com <u>leite zero lactose</u>
Lanche: 10h00	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Banana	- Laranja umbigo	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface, cenoura e brócolis com gergelim e azeite de oliva e limão	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 com chia e azeite de oliva e limão	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva e limão	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva e limão	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba com gergelim e azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de casca de moranga* (casca de moranga, farinha de trigo, farinha de aveia, polvilho doce, óleo, ovo, açúcar e fermento) - Leite <u>zero lactose</u> quente com cacau e banana	- Pão com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e 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 <u>zero lactose</u> quente 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)	- Salada de frutas com abacaxi e manga - Minestra com macarrão com lombo suíno (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Laranja umbigo	- Laranja crava orgânica	- Banana	
Jantar: 18h00	- Sopa creme de aipim ou de moranga* com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva
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	166g	41g	27g
			63%	16%	23%
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:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 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 com molho de carne e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Brownie de feijão (feijão, açúcar, aveia, cacau, óleo, vinagre de maçã, fermento ou bicarbonato de sódio) - Leite <u>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)	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Leite <u>zero lactose</u> quente 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	- Mamão	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Banana orgânica	- Laranja umbigo
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e cenoura com gergelim e azeite de oliva e limão	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e beterraba com azeite de oliva e limão	Arroz integral /Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva e limão	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva e limão	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura, tomate, batata, chuchu Purê de aipim Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 1: 14h30	- Brownie de feijão (feijão, açúcar, aveia, cacau, óleo, vinagre de maçã, fermento ou bicarbonato de sódio) - Leite quente com cacau, banana madura e canela com <u>leite zero lactose</u>	- 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 - Vitamina de banana e beterraba 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)	- Frutas picadas com manga (14h00) - Sopa de macarrão e hortaliças com lombo suíno (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Mamão	- Laranja crava orgânica	- Maçã	
Jantar: 18h00	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho 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 alface e tomate com azeite de oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito

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
	1063kcal	159g	46g	29g
		60%	17%	24%

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:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO, AGOSTO E SETEMBRO 4ª semana- INTOLERANTE À LACTOSE			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão francês 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	- Biscoito caseiro da Agricultura Familiar <u>SEM MANTEIGA</u> - Leite <u>zero lactose</u> 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)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite <u>zero lactose</u> quente batido com cacau, banana madura e canela	- Bolo de banana orgânica com casca (banana, trigo, aveia, açúcar, óleo, ovo, canela, fermento) - Leite <u>zero lactose</u> quente com morango orgânico e canela
Lanche: 10h00	- Laranja crava orgânica	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Laranja umbigo
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Farofa de talos Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva e limão	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de alface, brócolis e couve flor com azeite de oliva e limão	Arroz integral/ Feijão Carne moída com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva e limão	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba com gergelim e azeite de oliva e limão	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 1: 14h30	- Biscoito caseiro da Agricultura Familiar <u>SEM MANTEIGA</u> - Leite <u>zero lactose</u> quente com canela e banana madura caramelizada (sem açúcar)	- Pão francês 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	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite <u>zero lactose</u> 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)	- Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) com salada de repolho com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Laranja umbigo	(16h00)
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)

1108kcal

Carboidrato (g)

55% a 65% do VET

172g

62%

Proteína (g)

10% a 15% do VET

44g

16%

Lipídio (g)

15% a 30% do VET

29g

23%

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