

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, AGOSTO E SETEMBRO			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30 <					

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, AGOSTO E SETEMBRO			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30 Lanche Vespertino: 15h00	- Pão com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis)	- Brownie de feijão (feijão, açúcar, aveia, cacau, óleo, vinagre de maçã, fermento ou bicarbonato de sódio)	- Omelete de forno de hortaliças com frango e ora-pro-nóbis (espinafre, cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, 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)	- Pastel assado de carne (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, carne, tomate, alho, cebola, cenoura, alho poró e tempero verde)
	- Água saborizada com maçã, laranja e hortelã	- Leite quente com cacau e banana	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Salada de repolho com azeite de oliva, limão e gergelim	- Suco de morango orgânico com banana madura e hortelã (sem açúcar) OU leite quente com morango orgânico caramelizado
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Laranja umbigo	- Maçã	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja crava orgânica	- Batata doce cozida - Banana
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
	326kcal	54g		10g	8g
		65%		13%	22%
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, AGOSTO E SETEMBRO			3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	
Lanche Matutino: 9h30 <						

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, AGOSTO E SETEMBRO			4ª semana		
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 (contém manteiga) - Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva	- 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 (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, chia, fermento, frango, tomate, cebola)		
	- 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	- Leite quente com banana madura caramelizada e canela (sem açúcar)	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja crava orgânica)	- Smoothie de banana com beterraba (morango, banana, beterraba, aveia em flocos) OU Leite quente com cacau e banana		
	- Batata doce cozida ou assada - Banana		- Laranja umbigo	- 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	
	323 kcal		51g		11g		9g	
			63%		14%		26%	
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								