

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 CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com doce de banana orgânica sem açúcar - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - Leite puro ou com canela	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, uva passa, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR	- Torta salgada sem glúten com legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo). Brócolis, milho, couve, cenoura, abobrinha, chuchu, tomate) - Suco de uva SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com manteiga (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - logurte natural batido com amora, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Pitaya orgânica	- Uva	- Melancia orgânica ou Laranja	- Mamão
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 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
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, uva passa, aveia, farinha de arroz, polvilho) - logurte natural batido com morango orgânico, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)	- Sanduíche integral de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - Leite puro ou com canela	Pão caseiro integral de batata doce com manteiga (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR	- Torta salgada sem glúten com frango e legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo). Frango, cebola, brócolis, abobrinha, milho) - Suco de uva SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (abobrinha, batata, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis, couve, moranga)	- Escondidinho de aipim com carne moída - 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)	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 2: 17h30	- Uva	- Banana orgânica	- Melancia orgânica ou Laranja	- Maçã ou Pitaya orgânica	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana)

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	15% a 30% do VET				
	808kcal	127g	31g	21g	166	84	308	4,6
		63%	15%	23%				

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de uva SEM AÇÚCAR OU Suco integral de maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água – Sem açúcar)	- Pão caseiro integral de moranga com doce de morango sem açúcar (moranga, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar Para CEI c/ berçário: Torta Salgada de legumes (sem carne) + água saboriz.	- Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, uva passa, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Smoothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (leite, morango, banana, beterraba, aveia)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com manga, chia e banana madura (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Mamão ou Pitaya	- Melancia ou Manga	- Banana	- Maçã	- Uva
Almoço: 11h00 - 11h30	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	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	- Pão de cachorro quente com manteiga ou doce de banana orgânica sem açúcar - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, uva passa, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Smoothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (leite, morango, banana, beterraba, aveia)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com manga, chia e banana madura (sem açúcar)	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, brócolis, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã
Jantar: 16h00 - 16h30	- Minestra com macarrão cabelo de anjo, carne (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	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças 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
Lanche da tarde 2: 17h30	- Melancia ou Abacaxi	- Banana	- Uva	- Mamão ou Pitaya	- Maçã

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	15% a 30% do VET				
	860kcal	129g 60%	31g 14%	26g 27%	151	69	293	5,2

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO		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 feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, uva passa, farinha de trigo, de aveia e fermento) - Iogurte natural batido com amora, banana madura e chia (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre com milho e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar OU Suco integral de maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, cenoura ou aipim. Requeijão (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	1 ano - Mingau de aveia com banana, maçã ralada e canela (S/ AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, sal) - Leite batido com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR
Lanche: 10h00	- Mamão ou Pitaya orgânica	- Uva	- Melancia Orgânica ou Manga	- Maçã	- Banana Orgânica
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 moído 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 feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, uva passa, farinha de trigo, de aveia e fermento) - Iogurte natural batido com amora, banana madura e chia (sem açúcar)	- Sanduíche integral de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar OU Suco integral de maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, cenoura ou aipim. Requeijão (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	1 ano - Mingau de aveia com banana, maçã ralada e canela (S/ AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, sal) - Leite batido com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã
Jantar: 16h00 - 16h30	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com arroz 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	- 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	- Melancia Orgânica ou Abacaxi	- Maçã	- Uva	- 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	15% a 30% do VET				
	821kcal	118g	31g	27g	215	84	311	5,5
		57%	15%	29%				

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural			
Faixa Etária	1 a 3 anos						
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			4ª semana		
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira		
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com abacaxi, maçã e hortelã	- Bolo de milho da Célia (milho, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, fermento) OU – Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, farinha branca e integral, de aveia, óleo, ovo) - Leite com cacau e banana	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) (banana, aveia e canela) OU Panqueca de banana (ovo, banana, farinha de aveia e canela) - Leite puro ou leite batido com amora e banana	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com morango, banana e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de cenoura com manteiga (farinha de trigo branca e integral, ovo, óleo, fermento, cenoura) - Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)		
Lanche: 10h00	- Uva	- Maçã	- Mamão ou Pitaya	- Banana	- Melancia ou Manga		
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 Tilápia refogada 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) 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	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) (banana, aveia e canela) OU Panqueca de banana (ovo, banana, farinha de aveia e canela) - Leite puro ou leite batido com amora e banana	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Smoothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (leite, morango, banana, beterraba, aveia)	- Bolo de milho da Célia (milho, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, fermento) OU – Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, farinha branca e integral, de aveia, óleo, ovo) - Leite com cacau e banana	- Pão caseiro integral de cenoura com manteiga (farinha de trigo branca e integral, ovo, óleo, fermento, cenoura) - 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) - Iogurte natural batido com morango, banana e chia (sem açúcar)		
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- 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	- Risoto de frango - Salada de alface e tomate bem picadinhos		
Lanche da tarde 2: 17h30	- Maçã	- Uva	- Banana	- Melancia ou Pitaya	- Salada de frutas com abacaxi e manga		

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	15% a 30% do VET				
	833kcal	138g	27g	22g	157	79	289	4,7
		66%	13%	23%				

Rumalunha

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - 1ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com doce de banana orgânica sem açúcar - BEBIDA VEGETAL batida com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - BEBIDA VEGETAL com canela	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, uva passa, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR COM BEBIDA VEGETAL	- Torta salgada sem glúten com legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo). Brócolis, milho, couve, cenoura, abobrinha, chuchu, tomate) - Suco de uva SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com REQUEIJÃO DE AIPIM (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - BEBIDA VEGETAL batida com amora, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Pitaya orgânica	- Uva	- Melancia orgânica ou Laranja	- Mamão
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 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
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, uva passa, aveia, farinha de arroz, polvilho) - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)	- Sanduíche integral de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - BEBIDA VEGETAL com canela	Pão caseiro integral de batata doce com REQUEIJÃO DE AIPIM (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR COM BEBIDA VEGETAL	- Torta salgada sem glúten com frango e legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo). Frango, cebola, brócolis, abobrinha, milho) - Suco de uva SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (abobrinha, batata, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis, couve, moranga)	- Escondidinho de aipim com carne moída - 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)	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 2: 17h30	- Uva	- Banana orgânica	- Melancia orgânica ou Laranja	- Maçã ou Pitaya orgânica	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana)

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	15% a 30% do VET				
	808kcal	127g	31g	21g	166	84	308	4,6
		63%	15%	23%				

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

Gabriela Goudinho

GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - 2ª semana						
Refeição/ Hora	2ª feira	4ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de uva SEM AÇÚCAR OU Suco integral de maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água – Sem açúcar)	- Pão caseiro integral de moranga com doce de morango sem açúcar (moranga, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL Para CEI c/ berçário: Torta Salgada de legumes (sem carne) + água saboriz.	- Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, uva passa, aveia, farinha de arroz, polvilho) - BEBIDA VEGETAL batida com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Smoothie COM BEBIDA VEGETAL de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (BEBIDA VEGETAL , morango, banana, beterraba, aveia)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com manga, chia e banana madura (sem açúcar)			
Lanche: 10h00	- Mamão ou Pitaya	- Melancia ou Manga	- Banana	- Maçã	- Uva			
Almoço: 11h00 - 11h30	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	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	- Pão de cachorro quente com doce de banana orgânica sem açúcar - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL	- Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, uva passa, aveia, farinha de arroz, polvilho) - BEBIDA VEGETAL batida com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Smoothie COM BEBIDA VEGETAL de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (BEBIDA VEGETAL , morango, banana, beterraba, aveia)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com manga, chia e banana madura (sem açúcar)	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, brócolis, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Minestra com macarrão cabelo de anjo, carne (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	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças 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			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Melancia ou Abacaxi	- Banana	- Uva	- Mamão ou Pitaya	- Maçã			
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	15% a 30% do VET				
	860kcal	129g 60%	31g 14%	26g 27%	151	69	293	5,2

Rubalunha
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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - 3ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	4ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com REQUEIJÃO DE AIPIM - BEBIDA VEGETAL com canela	- Bolo de feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, uva passa, farinha de trigo, de aveia e fermento) - BEBIDA VEGETAL batida com amora, banana madura e chia (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre com milho e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar OU Suco integral de maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, cenoura ou aipim. Requeijão (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL	1 ano - Mingau de aveia com banana, maçã ralada e canela (S/ AÇÚCAR) COM BEBIDA VEGETAL 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR
Lanche: 10h00	- Mamão ou Pitaya orgânica	- Uva	- Melancia Orgânica ou Manga	- Maçã	- Banana Orgânica
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 Sobrecoca 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 moído 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 feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, uva passa, farinha de trigo, de aveia e fermento) - BEBIDA VEGETAL batida com amora, banana madura e chia (sem açúcar)	- Sanduíche integral de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar OU Suco integral de maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, cenoura ou aipim. Requeijão (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL	1 ano - Mingau de aveia com banana, maçã ralada e canela (S/ AÇÚCAR) COM BEBIDA VEGETAL 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã
Jantar: 16h00 - 16h30	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com arroz 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	- 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	- Melancia Orgânica ou Abacaxi	- Maçã	- Uva	- 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	15% a 30% do VET				
	821kcal	118g	31g	27g	215	84	311	5,5
		57%	15%	29%				

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural				
Faixa Etária	1 a 3 anos							
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - 4ª semana						
Refeição/ Hora	2ª feira	4ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com abacaxi, maçã e hortelã	- Bolo de milho da Célia (milho, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, fermento) OU – Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, farinha branca e integral, de aveia, óleo, ovo) - BEBIDA VEGETAL com cacau e banana	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) (banana, aveia e canela) OU Panqueca de banana (ovo, banana, farinha de aveia e canela) - BEBIDA VEGETAL ou BEBIDA VEGETAL batida com amora e banana	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com morango, banana e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de cenoura com REQUEIJÃO DE AIPIM (farinha de trigo branca e integral, ovo, óleo, fermento, cenoura) - Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)			
Lanche: 10h00	- Uva	- Maçã	- Mamão ou Pitaya	- Banana	- Melancia ou Manga			
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 Tilápia refogada 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) 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	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) (banana, aveia e canela) OU Panqueca de banana (ovo, banana, farinha de aveia e canela) - BEBIDA VEGETAL ou BEBIDA VEGETAL batida com amora e banana	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Smoothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (BEBIDA VEGETAL , morango, banana, beterraba, aveia)	- Bolo de milho da Célia (milho, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, fermento) OU – Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, farinha branca e integral, de aveia, óleo, ovo) - BEBIDA VEGETAL com cacau e banana	- Pão caseiro integral de cenoura com REQUEIJÃO DE AIPIM (farinha de trigo branca e integral, ovo, óleo, fermento, cenoura) - 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) - BEBIDA VEGETAL batida com morango, banana e chia (sem açúcar)			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- 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	- Risoto de frango - Salada de alface e tomate bem picadinhos			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Maçã	- Uva	- Banana	- Melancia ou Pitaya	- Salada de frutas com abacaxi e manga			
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	15% a 30% do VET				
	833kcal	138g 66%	27g 13%	22g 23%	157	79	289	4,7

Rumalunha
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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAI INTOLERÂNCIA À LACTOSE 1ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com doce de banana orgânica sem açúcar - LEITE ZERO LACTOSE batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - LEITE ZERO LACTOSE puro ou com canela	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, uva passa, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR COM LEITE ZERO LACTOSE	- Torta salgada sem glúten com legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo). Brócolis, milho, couve, cenoura, abobrinha, chuchu, tomate) - Suco de uva SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com REQUEIJÃO DE AIPIM OU DOCE (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com amora, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Pitaya orgânica	- Uva	- Melancia orgânica ou Laranja	- Mamão
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	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 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
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, uva passa, aveia, farinha de arroz, polvilho) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com morango orgânico, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)	- Sanduíche integral de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - LEITE ZERO LACTOSE puro ou com canela	Pão caseiro integral de batata doce com REQUEIJÃO DE AIPIM (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR COM LEITE ZERO LACTOSE	- Torta salgada sem glúten com frango e legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo). Frango, cebola, brócolis, abobrinha, milho) - Suco de uva SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (abobrinha, batata, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis, couve, moranga)	- Escondidinho de aipim com carne moída - 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)	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 2: 17h30	- Uva	- Banana orgânica	- Melancia orgânica ou Laranja	- Maçã ou Pitaya orgânica	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana)

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	15% a 30% do VET				
	808kcal	127g	31g	21g	166	84	308	4,6
		63%	15%	23%				

Rubi Cunha

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO	Zona:	Urbana e Rural			
Faixa Etária	1 a 3 anos					
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO INTOLERÂNCIA À LACTOSE 2ª semana				
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de uva SEM AÇÚCAR OU Suco integral de maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água – Sem açúcar)	- Pão caseiro integral de moranga com doce de morango sem açúcar (moranga, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE Para CEI c/ berçário: Torta Salgada de legumes (sem carne) + água saboriz.	- Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, uva passa, aveia, farinha de arroz, polvilho) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Smoothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (LEITE ZERO LACTOSE , morango, banana, beterraba, aveia)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com manga, chia e banana madura (sem açúcar)	
Lanche: 10h00	- Mamão ou Pitaya	- Melancia ou Manga	- Banana	- Maçã	- Uva	
Almoço: 11h00 - 11h30	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	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	- Pão de cachorro quente com REQUEIJÃO DE AIPIM ou doce de banana orgânica sem açúcar - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE	- Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, uva passa, aveia, farinha de arroz, polvilho) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Smoothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (LEITE ZERO LACTOSE , morango, banana, beterraba, aveia)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com manga, chia e banana madura (sem açúcar)	- Torta salgada de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, brócolis, ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	
Jantar: 16h00 - 16h30	- Minestra com macarrão cabelo de anjo, carne (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	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças 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	
Lanche da tarde 2: 17h30	- Melancia ou Abacaxi	- Banana	- Uva	- Mamão ou Pitaya	- Maçã	

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	15% a 30% do VET				
	860kcal	129g	31g	26g	151	69	293	5,2
		60%	14%	27%				

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO INTOLERÂNCIA À LACTOSE 3ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com REQUEIJÃO DE AIPIM OU DOCE - LEITE ZERO LACTOSE ou com canela	- Bolo de feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, uva passa, farinha de trigo, de aveia e fermento) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com amora, banana madura e chia (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre com milho e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar OU Suco integral de maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, cenoura ou aipim. Requeijão (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE	1 ano - Mingau de aveia com banana, maçã ralada e canela com LEITE ZERO LACTOSE (S/ AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, sal) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR
Lanche: 10h00	- Mamão ou Pitaya orgânica	- Uva	- Melancia Orgânica ou Manga	- Maçã	- Banana Orgânica
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre) 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	Arroz integral /Feijão Lombo suíno moído 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 feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, uva passa, farinha de trigo, de aveia e fermento) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com amora, banana madura e chia (sem açúcar)	- Sanduíche integral de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar OU Suco integral de maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, cenoura ou aipim. Requeijão (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE	1 ano - Mingau de aveia com banana, maçã ralada e canela LEITE ZERO LACTOSE (S/ AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, sal) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã
Jantar: 16h00 - 16h30	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com arroz 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	- 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	- Melancia Orgânica ou Abacaxi	- Maçã	- Uva	- 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	15% a 30% do VET				
	821kcal	118g	31g	27g	215	84	311	5,5
		57%	15%	29%				

Rubmalunha

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO INTOLERÂNCIA À LACTOSE 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com abacaxi, maçã e hortelã	- Bolo de milho da Célia (milho, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, fermento) OU – Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, farinha branca e integral, de aveia, óleo, ovo) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau e banana	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) (banana, aveia e canela) OU Panqueca de banana (ovo, banana, farinha de aveia e canela) - LEITE ZERO LACTOSE ou LEITE ZERO LACTOSE com amora e banana	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com morango, banana e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de cenoura com REQUEIJÃO DE AIPIM OU DOCE (farinha de trigo branca e integral, ovo, óleo, fermento, cenoura) - Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Uva	- Maçã	- Mamão ou Pitaya	- Banana	- Melancia ou Manga
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 Tilápia refogada 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 rocambolo de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) 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	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) (banana, aveia e canela) OU Panqueca de banana (ovo, banana, farinha de aveia e canela) - LEITE ZERO LACTOSE LEITE ZERO LACTOSE com amora e banana	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Smoothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (LEITE ZERO LACTOSE , morango, banana, beterraba, aveia)	- Bolo de milho da Célia (milho, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, fermento) OU – Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, farinha branca e integral, de aveia, óleo, ovo) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau e banana	- Pão caseiro integral de cenoura com REQUEIJÃO DE AIPIM OU DOCE (farinha de trigo branca e integral, ovo, óleo, fermento, cenoura) - 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) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com morango, banana e chia (sem açúcar)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- 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	- Risoto de frango - Salada de alface e tomate bem picadinhos
Lanche da tarde 2: 17h30	- Maçã	- Uva	- Banana	- Melancia ou Pitaya	- Salada de frutas com abacaxi e manga

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	15% a 30% do VET				
	833kcal	138g	27g	22g	157	79	289	4,7
		66%	13%	23%				

Rumalunha

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com abacaxi, maçã, limão e hortelã	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia, sal, carne, cebola, tomate, temperos). - Suco de morango com banana, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Torta salgada sem glúten com frango e legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo). Frango, cebola, brócolis, abobrinha, milho) - Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce banana ou morango sem açúcar (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, chia, ovo, óleo) - Iogurte natural com amora, chia e banana (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Pitaya orgânica	- Uva	- Melancia orgânica ou Laranja	- Mamão
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	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno com aveia e hortaliças (tomate, abobrinha, couve, espinafre, cenoura, brócolis) Moranga assada Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva	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	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
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Sanduíche integral de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia, sal, carne, cebola, tomate, temperos). - Suco de morango com banana, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Pão caseiro integral de batata doce com doce banana ou morango sem açúcar (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, chia, ovo, óleo) - Iogurte natural com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Uva	- Banana orgânica	- Melancia orgânica ou Laranja	- Maçã ou Pitaya orgânica	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com lombo e salada de repolho com azeite de oliva e limão (16h00)
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e 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)	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)

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
	1072kcal	170g	41g	26g
		64%	15%	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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango com banana e aveia sem açúcar	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde, milho) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Leite com cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafraão, frango refogado) - Suco de uva ou de maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com manga, banana e chia (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Mamão ou Pitaya	- Melancia ou Manga	- Banana	- Maçã	- Uva
Almoço: 11h30 - 12h00	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	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	Arroz integral/ Feijão Carne moída com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba 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 com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Leite com cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafraão, frango refogado) - Suco de uva ou maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com manga, banana e chia (sem açúcar)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde, milho) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Melancia ou Abacaxi	- Banana	- Uva	- Mamão ou Pitaya	- Maçã
Jantar: 18h00	- 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	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão

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	149g	43g	33g
		56%	16%	28%

Rumalunha

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, milho) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, açúcar, farinha de trigo, de aveia e fermento) - Iogurte natural batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre, milho e hortaliças com lombo suíno (cenoura, tomate, milho, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (aipim, farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim e frango OU Frango com cenoura cozida) - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite batido com cacau, banana e canela
Lanche: 10h00	- Mamão ou Pitaya orgânica	- Uva	- Melancia Orgânica ou Manga	- Maçã	- Banana Orgânica
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	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	Arroz integral /Feijão Lombo suíno assado com legumes (batata, cenoura, cebola, chuchu, couve flor) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	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	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura, tomate, batata, chuchu Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, açúcar, farinha de trigo, de aveia e fermento) - Iogurte natural batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche integral de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (aipim, farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim e frango OU Frango com cenoura cozida) - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite batido com cacau, banana e canela	- Frutas picadas com manga (14h00) - Sopa de macarrão com lombo suíno e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Melancia Orgânica ou Abacaxi	- Maçã	- Uva	
Jantar: 18h00	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- 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
	1040 kcal	157g	40g	30g
		61%	16%	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

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar	- Bolo de milho da Célia (milho, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, fermento) OU – Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, farinha branca e integral, de aveia, óleo, ovo, açúcar) - Leite com cacau e banana	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Iogurte natural batido com morango, banana e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de cenoura com patê de tilápia (cenoura, farinha de trigo branca e integral, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva sem açúcar
Lanche: 10h00	- Uva	- Maçã	- Melancia ou Manga	- Banana	- Mamão ou Pitaya
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface e brócolis com gergelim e 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 com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	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	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
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis)	- Pão com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com limão, maçã e hortelã	- Bolo de milho da Célia (milho, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, fermento) OU – Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, farinha branca e integral, de aveia, óleo, ovo) - Leite com cacau e banana	- Pão caseiro integral de cenoura com patê de tilápia (cenoura, farinha de trigo branca e integral, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva sem açúcar	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Iogurte natural batido com morango, banana e chia (sem açúcar)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Uva	- Banana	- Melancia ou Pitaya	- Salada de frutas com abacaxi e manga
Jantar: 18h00	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)

1052kcal

Carboidrato (g)

55% a 65% do VET

167g

63%

Proteína (g)

10% a 15% do VET

41g

16%

Lipídio (g)

15% a 30% do VET

25g

22%

Rumalunha

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA 1ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com abacaxi, maçã, limão e hortelã	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia, sal, carne, cebola, tomate, temperos). - Suco de morango com banana, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Vitamina COM BEBIDA VEGETAL de banana com beterraba sem açúcar	- Torta salgada sem glúten com frango e legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo). Frango, cebola, brócolis, abobrinha, milho) - Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce banana ou morango sem açúcar (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, chia, ovo, óleo) - BEBIDA VEGETAL com amora, chia e banana (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Pitaya orgânica	- Uva	- Melancia orgânica ou Laranja	- Mamão
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	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno com aveia e hortaliças (tomate, abobrinha, couve, espinafre, cenoura, brócolis) Moranga assada Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva	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	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
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Vitamina de banana com beterraba COM BEBIDA VEGETAL sem açúcar	- Sanduíche integral de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina COM BEBIDA VEGETAL de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia, sal, carne, cebola, tomate, temperos). - Suco de morango com banana, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Pão caseiro integral de batata doce com doce banana ou morango sem açúcar (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, chia, ovo, óleo) - BEBIDA VEGETAL com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Uva	- Banana orgânica	- Melancia orgânica ou Laranja	- Maçã ou Pitaya orgânica	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com lombo e salada de repolho com azeite de oliva e limão (16h00)
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e 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)	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)

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
	1072kcal	170g	41g	26g
		64%	15%	22%

Rumalunha

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA 2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina COM BEBIDA VEGETAL de morango com banana e aveia sem açúcar	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde, milho) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) - BEBIDA VEGETAL com cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco de uva ou maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA VEGETAL batido com manga, banana e chia (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Mamão ou Pitaya	- Melancia ou Manga	- Banana	- Maçã	- Uva
Almoço: 11h30 - 12h00	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	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	Arroz integral/ Feijão Carne moída com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba 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 com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) - BEBIDA VEGETAL com cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco de uva ou maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA VEGETAL batido com manga, banana e chia (sem açúcar)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde, milho) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Melancia ou Abacaxi	- Banana	- Uva	- Mamão ou Pitaya	- Maçã
Jantar: 18h00	- 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	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão

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	149g	43g	33g
		56%	16%	28%

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA 3ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, milho) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, açúcar, farinha de trigo, de aveia e fermento) - BEBIDA VEGETAL batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre, milho e hortaliças com lombo suíno (cenoura, tomate, milho, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (aipim, farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim e frango OU Frango com cenoura cozida) - Vitamina COM BEBIDA VEGETAL de banana com beterraba (sem açúcar)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - BEBIDA VEGETAL batido com cacau, banana e canela
Lanche: 10h00	- Mamão ou Pitaya orgânica	- Uva	- Melancia Orgânica ou Manga	- Maçã	- Banana Orgânica
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	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	Arroz integral /Feijão Lombo suíno assado com legumes (batata, cenoura, cebola, chuchu, couve flor) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	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	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura, tomate, batata, chuchu Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, açúcar, farinha de trigo, de aveia e fermento) - BEBIDA VEGETAL batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche integral de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface, tomate e cenoura ralada - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (aipim, farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim e frango OU Frango com cenoura cozida) - Vitamina COM BEBIDA VEGETAL de banana com beterraba (sem açúcar)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - BEBIDA VEGETAL batido com cacau, banana e canela	- Frutas picadas com manga (14h00) - Sopa de macarrão com lombo suíno e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Melancia Orgânica ou Abacaxi	- Maçã	- Uva	
Jantar: 18h00	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- 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
	1040 kcal	157g	40g	30g
		61%	16%	26%

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAÚPP - 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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina COM BEBIDA VEGETAL de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar	- Bolo de milho da Célia (milho, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, fermento) OU – Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, farinha branca e integral, de aveia, óleo, ovo) - BEBIDA VEGETAL com cacau e banana	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, SEM queijo , brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - BEBIDA VEGETAL batido com morango, banana e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de cenoura com patê de tilápia (cenoura, farinha de trigo branca e integral, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva sem açúcar
Lanche: 10h00	- Uva	- Maçã	- Melancia ou Manga	- Banana	- Mamão ou Pitaya
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface e brócolis com gergelim e 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 com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	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	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
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, SEM queijo , brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis)	- Pão com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com limão, maçã e hortelã	- Bolo de milho da Célia (milho, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, fermento) OU – Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, farinha branca e integral, de aveia, óleo, ovo) - BEBIDA VEGETAL com cacau e banana	- Pão caseiro integral de cenoura com patê de tilápia (cenoura, farinha de trigo branca e integral, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva sem açúcar	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - BEBIDA VEGETAL batido com morango, banana e chia (sem açúcar)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Uva	- Banana	- Melancia ou Pitaya	- Salada de frutas com abacaxi e manga
Jantar: 18h00	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)

1014kcal

Carboidrato (g)

55% a 65% do VET

167g

63%

Proteína (g)

10% a 15% do VET

41g

16%

Lipídio (g)

15% a 30% do VET

25g

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:		Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO		CELÍACO	1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão SEM GLÚTEN com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com abacaxi, maçã, limão e hortelã	- BOLO SEM GLÚTEN - Suco de morango com banana, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- PÃO SEM GLÚTEN COM Frango - Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN - Iogurte natural com amora, chia e banana (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Pitaya orgânica	- Uva	- Melancia orgânica ou Laranja	- Mamão
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	Macarrão DE ARROZ / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão lombo suíno com hortaliças (NÃO SERVIR O ROCAMBOLE) (tomate, abobrinha, couve, espinafre, cenoura, brócolis) Moranga assada Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva	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	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo SEM GLÚTEN - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Sanduíche integral COM PÃO SEM GLÚTEN de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana SEM AVEIA , sem açúcar	- PÃO SEM GLÚTEN com doce banana ou morango sem açúcar Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- BOLO SEM GLÚTEN - Iogurte natural com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com lombo e salada de repolho com azeite de oliva e limão (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Uva	- Banana orgânica	- Melancia orgânica ou Laranja	- Maçã ou Pitaya orgânica	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com MACARRÃO DE ARROZ (feijão batido com chuchu e 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)	- BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN

Rumalunha

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO	CELÍACO	2ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche COM PÃO SEM GLÚTEN de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango com banana e aveia sem açúcar	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída com hortaliças - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau, banana e canela	- PÃO SEM GLÚTEN COM FRANGO - Suco de uva ou maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com manga, banana e chia (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Mamão ou Pitaya	- Melancia ou Manga	- Banana	- Maçã	- Uva
Almoço: 11h30 - 12h00	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	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Carne moída com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	Macarrão DE ARROZ / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba 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 com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau, banana e canela	- PÃO SEM GLÚTEN COM FRANGO - Suco de uva ou maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com manga, banana e chia (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com carne moída - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Melancia ou Abacaxi	- Banana	- Uva	- Mamão ou Pitaya	- Maçã
Jantar: 18h00	- Minestra com MACARRÃO DE ARROZ (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:		Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO		CELÍACO	3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, milho) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- BOLO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre, milho e hortaliças com lombo suíno (cenoura, tomate, milho, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Pão SEM GLÚTEN com patê de frango (requeijão de aipim e frango OU Frango com cenoura cozida) - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar)	- BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN - Leite batido com cacau, banana e canela
Lanche: 10h00	- Mamão ou Pitaya orgânica	- Uva	- Melancia Orgânica ou Manga	- Maçã	- Banana Orgânica
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	Macarrão DE ARROZ / 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	Arroz integral /Feijão Lombo suíno assado com legumes (batata, cenoura, cebola, chuchu, couve flor) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho) Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura, tomate, batata, chuchu Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- BOLO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche integral COM PÃO SEM GLÚTEN de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Pão SEM GLÚTEN com patê de frango (requeijão de aipim e frango OU Frango com cenoura cozida) - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar)	- BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN - Leite batido com cacau, banana e canela	- Frutas picadas com manga (14h00) - Sopa de macarrão DE ARROZ com lombo suíno e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Melancia Orgânica ou Abacaxi	- Maçã	- Uva	
Jantar: 18h00	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão DE ARROZ (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Macarrão DE ARROZ à bolonhesa - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito

Rubmalunha

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO	CELÍACO	4ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche COM PÃO SEM GLÚTEN de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau e banana	- PÃO SEM GLÚTEN COM FRANGO - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com morango, banana e chia (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com patê de tilápia (requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva sem açúcar
Lanche: 10h00	- Uva	- Maçã	- Melancia ou Manga	- Banana	- Mamão ou Pitaya
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão lombo suíno moído com hortaliças – NÃO SERVIR O ROCAMBOLE (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva	Macarrão DE ARROZ/ 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
Lanche da tarde 1: 14h30	- PÃO SEM GLÚTEN COM FRANGO - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis)	- Pão SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com limão, maçã e hortelã	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau e banana	- PÃO SEM GLÚTEN com patê de tilápia (requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva sem açúcar	- BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com morango, banana e chia (sem açúcar)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Uva	- Banana	- Melancia ou Pitaya	- Salada de frutas com abacaxi e manga
Jantar: 18h00	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão DE ARROZ (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO		INTOLERÂNCIA À LACTOSE	1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com abacaxi, maçã, limão e hortelã	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia, sal, carne, cebola, tomate, temperos). - Suco de morango com banana, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE	- Torta salgada sem glúten com frango e legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo). Frango, cebola, brócolis, abobrinha, milho) - Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce banana ou morango sem açúcar (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, chia, ovo, óleo) - Iogurte natural ZERO LACTOSE com amora, chia e banana (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Pitaya orgânica	- Uva	- Melancia orgânica ou Laranja	- Mamão
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	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno com aveia e hortaliças (tomate, abobrinha, couve, espinafre, cenoura, brócolis) Moranga assada Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva	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	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
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Vitamina de banana com beterraba COM LEITE ZERO LACTOSE sem açúcar	- Sanduíche integral de queijo ZERO LACTOSE com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia, sal, carne, cebola, tomate, temperos). - Suco de morango com banana, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Pão caseiro integral de batata doce com doce banana ou morango sem açúcar (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, chia, ovo, óleo) - Iogurte natural ZERO LACTOSE com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com lombo e salada de repolho com azeite de oliva e limão (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Uva	- Banana orgânica	- Melancia orgânica ou Laranja	- Maçã ou Pitaya orgânica	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e 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)	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)

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
	1072kcal	170g	41g	26g
		64%	15%	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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO	INTOLERÂNCIA À LACTOSE	2ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo ZERO LACTOSE com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango com banana e aveia sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde, milho) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco de uva ou maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural ZERO LACTOSE batido com manga, banana e chia (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Mamão ou Pitaya	- Melancia ou Manga	- Banana	- Maçã	- Uva
Almoço: 11h30 - 12h00	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	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	Arroz integral/ Feijão Carne moída com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba 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 com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco de uva ou maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural ZERO LACTOSE batido com manga, banana e chia (sem açúcar)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde, milho) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Melancia ou Abacaxi	- Banana	- Uva	- Mamão ou Pitaya	- Maçã
Jantar: 18h00	- 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	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)

1063kcal

Carboidrato (g)

55% a 65% do VET

149g

56%

Proteína (g)

10% a 15% do VET

43g

16%

Lipídio (g)

15% a 30% do VET

33g

28%

Rubmalunha

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO		INTOLERÂNCIA À LACTOSE	3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, milho) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, açúcar, farinha de trigo, de aveia e fermento) - Iogurte natural ZERO LACTOSE batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre, milho e hortaliças com lombo suíno (cenoura, tomate, milho, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (aipim, farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim e frango OU Frango com cenoura cozida) - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar) COM LEITE ZERO LACTOSE	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite ZERO LACTOSE batido com cacau, banana e canela
Lanche: 10h00	- Mamão ou Pitaya orgânica	- Uva	- Melancia Orgânica ou Manga	- Maçã	- Banana Orgânica
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	Macarrão/ Polenta Sobrecoxa de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno assado com legumes (batata, cenoura, cebola, chuchu, couve flor) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	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	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura, tomate, batata, chuchu Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, açúcar, farinha de trigo, de aveia e fermento) - Iogurte natural ZERO LACTOSE batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche integral de queijo ZERO LACTOSE com alface, tomate e cenoura ralada - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (aipim, farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim e frango OU Frango com cenoura cozida) - Vitamina de banana com beterraba COM LEITE ZERO LACTOSE (sem açúcar)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite ZERO LACTOSE batido com cacau, banana e canela	- Frutas picadas com manga (14h00) - Sopa de macarrão com lombo suíno e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Melancia Orgânica ou Abacaxi	- Maçã	- Uva	
Jantar: 18h00	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- 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
	1040 kcal	157g	40g	30g
		61%	16%	26%

Rubalunha

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO	INTOLERÂNCIA À LACTOSE	4ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo ZERO LACTOSE com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE	- Bolo de milho da Célia (milho, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, fermento) OU – Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, farinha branca e integral, de aveia, óleo, ovo) - Leite ZERO LACTOSE com cacau e banana	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, queijo ZERO LACTOSE , brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Iogurte natural batido com morango, banana e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de cenoura com patê de tilápia (cenoura, farinha de trigo branca e integral, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva sem açúcar
Lanche: 10h00	- Uva	- Maçã	- Melancia ou Manga	- Banana	- Mamão ou Pitaya
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface e brócolis com gergelim e 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 com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	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	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
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, queijo ZERO LACTOSE , brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis)	- Pão com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com limão, maçã e hortelã	- Bolo de milho da Célia (milho, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, fermento) OU – Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, farinha branca e integral, de aveia, óleo, ovo) - Leite ZERO LACTOSE com cacau e banana	- Pão caseiro integral de cenoura com patê de tilápia (cenoura, farinha de trigo branca e integral, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva sem açúcar	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Iogurte natural ZERO LACTOSE batido com morango, banana e chia (sem açúcar)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Uva	- Banana	- Melancia ou Pitaya	- Salada de frutas com abacaxi e manga
Jantar: 18h00	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Minestrina com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestrina com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate 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
	1014kcal	167g	41g	25g
		63%	16%	22%

Rumalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, couve, tomate, cenoura, brócolis, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia, sal, carne, cebola, tomate, temperos)	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Torta salgada sem glúten com frango e legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo) Frango, cebola, brócolis, abobrinha, milho)	- Pão caseiro integral de batata doce com patê de tilápia (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Tilápia assada, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, sal, limão e temperos)
Lanche Vespertino: 15h00	- Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Suco de morango com banana e hortelã sem açúcar	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Iogurte natural com amora, chia e banana (sem açúcar)
	- Batata doce assada em palito com azeite de oliva, sal, açafrão e alecrim - Melancia orgânica ou Pitaya orgânica	- Banana orgânica - Milho cozido	- Uva ou Manga	- Batata doce cozida - Maçã	- Salada de frutas (mamão, banana, maçã, pitaya, uva)

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
	330kcal	56g	10g	7g
		69%	13%	19%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

Gabriela Goudinho

GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO		2ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche de queijo com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim OU Frango e cenoura cozida)	- Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho)	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado)	- Minestra com arroz e lombo suíno (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)	- Pão integral de sementes com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, chia, gergelim, fermento, frango, tomate, cenoura, couve)
	- Vitamina de morango com banana e aveia sem açúcar	- Leite com cacau, banana e canela	- Suco de maçã com manga sem açúcar (1 parte de suco e 1 parte de água) ou suco de uva integral	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Iogurte natural batido com manga, banana e chia (sem açúcar)
Lanche Vespertino: 15h00	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã	- Mamão ou Pitaya	- Batata doce assada em rodelas com azeite de oliva e sal OU Milho cozido - Banana	- Melancia ou Laranja	- Frutas picadas (abacaxi, pitaya, 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	
	354kcal	58g	11g	9g	
		66%	15%	23%	
<i>Rubalunha</i>		<i>Gabriela Goudinho</i>			
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749		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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO		3ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (alho, cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, espinafre, chuchu e ora-pro-nóbis)	- Bolo de feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, açúcar, farinha de trigo, de aveia e fermento)	- Omelete de forno com lombo suíno, milho, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis)	- Pão caseiro integral de aipim 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 frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Suco verde de abacaxi com maçã, couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Leite com cacau, banana e canela	- Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Iogurte natural batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	
	- Batata doce assada em rodelas - Melancia orgânica ou Mamão	- Pitaya ou Uva	- Batata doce cozida ou Milho cozido - Maçã	- Banana 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	
	311 kcal	50g	11g	7g	
		65%	15%	20%	
<i>Rubialunha</i>		<i>Gabriela Goudinho</i>			
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749		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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO		4ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche de queijo com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim)	- Bolo de milho da Célia (milho, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, fermento) OU – Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, farinha branca e integral, de aveia, óleo, ovo)	- Mini pizza integral de frango com milho e chia (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento biológico). Frango, queijo, brócolis, milho, molho de tomate	- Empadão de carne com legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Carne, cenoura, tomate, chuchu, couve, espinafre)	- Minestra com arroz e lombo suíno (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)
Lanche Vespertino: 15h00	- Iogurte natural batido com morango, banana e chia (sem açúcar)	- Leite com cacau e banana	- Suco de morango orgânico com banana e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Suco de abacaxi com maçã, couve, ora-pro-nóbis e hortelã (sem açúcar) OU – Água saborizada com maçã, limão, hortelã	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Mamão ou Pitaya	- Maçã	- Batata doce cozida ou Milho cozido - Banana	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja ou Melancia

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
	318kcal	50g	12g	9g
		63%	15%	27%

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO	ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA	1ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, couve, tomate, cenoura, brócolis, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia, sal, carne, cebola, tomate, temperos)	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho)	- Torta salgada sem glúten com frango e legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo) Frango, cebola, brócolis, abobrinha, milho)	- Pão caseiro integral de batata doce com patê de tilápia (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Tilápia assada, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, sal, limão e temperos)
Lanche Vespertino: 15h00	- Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Suco de morango com banana e hortelã sem açúcar	- Vitamina COM BEBIDA VEGETAL de banana com beterraba sem açúcar	- Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- BEBIDA VEGETAL com amora, chia e banana (sem açúcar)
	- Batata doce assada em palito com azeite de oliva, sal, açafrão e alecrim - Melancia orgânica ou Pitaya orgânica	- Banana orgânica - Milho cozido	- Uva ou Manga	- Batata doce cozida - Maçã	- Salada de frutas (mamão, banana, maçã, pitaya, uva)

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
	330kcal	56g	10g	7g
		69%	13%	19%

Rubmalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

Gabriela Goudinho

GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO	ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA	2ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface, tomate, cenoura ralada e Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim OU Frango e cenoura cozida)	- Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho)	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado)	- Minestra com arroz e lombo suíno (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)	- Pão integral de sementes com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, chia, gergelim, fermento, frango, tomate, cenoura, couve)
Lanche Vespertino: 15h00	- Vitamina de morango com banana e aveia sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL	- BEBIDA VEGETAL com cacau, banana e canela	- Suco de maçã com manga sem açúcar (1 parte de suco e 1 parte de água) ou suco de uva integral	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- BEBIDA VEGETAL batida com manga, banana e chia (sem açúcar)
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã	- Mamão ou Pitaya	- Batata doce assada em rodelas com azeite de oliva e sal OU Milho cozido - Banana	- Melancia ou Laranja	- Frutas picadas (abacaxi, pitaya, 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
	354kcal	58g	11g	9g
		66%	15%	23%

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

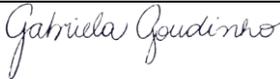
Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO	ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA	3ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (alho, cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, espinafre, chuchu e ora-pro-nóbis)	- Bolo de feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, açúcar, farinha de trigo, de aveia e fermento)	- Omelete de forno com lombo suíno, milho, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis)	- Pão caseiro integral de aipim 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 frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Suco verde de abacaxi com maçã, couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- BEBIDA VEGETAL com cacau, banana e canela	- Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- BEBIDA VEGETAL batida com amora, chia e banana (sem açúcar)	
	- Batata doce assada em rodelas - Melancia orgânica ou Mamão	- Pitaya ou Uva	- Batata doce cozida ou Milho cozido - Maçã	- Banana 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	
	311 kcal	50g	11g	7g	
		65%	15%	20%	
<i>Rubialunha</i>		<i>Gabriela Goudinho</i>			
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749		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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO	ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA	4ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim)	- Bolo de milho da Célia (milho, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, fermento) OU – Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, farinha branca e integral, de aveia, óleo, ovo)	- Mini pizza integral de frango com milho e chia (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento biológico). Frango, brócolis, milho e molho de tomate SEM queijo	- Empadão de carne com legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Carne, cenoura, tomate, chuchu, couve, espinafre)	- Minestra com arroz e lombo suíno (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)
Lanche Vespertino: 15h00	- BEBIDA VEGETAL batida com morango, banana e chia (sem açúcar)	- BEBIDA VEGETAL com cacau e banana	- Suco de morango orgânico com banana e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Suco de abacaxi com maçã, couve, ora-pro-nóbis e hortelã (sem açúcar) OU – Água saborizada com maçã, limão, hortelã	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Mamão ou Pitaya	- Maçã	- Batata doce cozida ou Milho cozido - Banana	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja ou Melancia
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	
	318kcal	50g	12g	9g	
		63%	15%	27%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749		 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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO		CELÍACO	1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, couve, tomate, cenoura, brócolis, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde	- <u>BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN</u>	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u>	- <u>PÃO SEM GLÚTEN COM FRANGO</u>	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com patê de tilápia (Tilápia assada, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, sal, limão e temperos)
	- Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Suco de morango com banana e hortelã sem açúcar	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Iogurte natural com amora, chia e banana (sem açúcar)
Lanche Vespertino: 15h00	- Batata doce assada em palito com azeite de oliva, sal, açafrão e alecrim - Melancia orgânica ou Pitaya orgânica	- Banana orgânica - Milho cozido	- Uva ou Manga	- Batata doce cozida - Maçã	- Salada de frutas (mamão, banana, maçã, pitaya, uva)

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

Gabriela Goudinho

GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO		CELÍACO	2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- PÃO SEM GLÚTEN com queijo com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim OU Frango e cenoura cozida)	- BOLO SEM GLÚTEN	- BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN	- Minestra com arroz e lombo suíno (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)	- PÃO SEM GLÚTEN com recheio de frango e hortaliças
Lanche Vespertino: 15h00	- Vitamina de morango com banana e aveia sem açúcar	- Leite com cacau, banana e canela	- Suco de maçã com manga sem açúcar (1 parte de suco e 1 parte de água) ou suco de uva integral	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Iogurte natural batido com manga, banana e chia (sem açúcar)
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã	- Mamão ou Pitaya	- Batata doce assada em rodelas com azeite de oliva e sal OU Milho cozido - Banana	- Melancia ou Laranja	- Frutas picadas (abacaxi, pitaya, banana, laranja, maçã)

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO		CELÍACO	3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças (alho, cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, espinafre, chuchu e ora-pro-nóbis)	- BOLO SEM GLÚTEN	- Omelete de forno com lombo suíno, milho, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis)	BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN	Sopa de frango com ARROZ e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
	- Suco verde de abacaxi com maçã, couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Leite com cacau, banana e canela	- Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Iogurte natural batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	
Lanche Vespertino: 15h00	- Batata doce assada em rodela - Melancia orgânica ou Mamão	- Pitaya ou Uva	- Batata doce cozida ou Milho cozido - Maçã	- Banana orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão)

Rubalunha
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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO CELÍACO 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- PÃO SEM GLÚTEN com queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim)	- BOLO SEM GLÚTEN	PÃO SEM GLÚTEN com frango	- BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN	- Minestra com arroz e lombo suíno (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)
Lanche Vespertino: 15h00	- Iogurte natural batido com morango, banana e chia (sem açúcar)	- Leite com cacau e banana	- Suco de morango orgânico com banana e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Suco de abacaxi com maçã, couve, ora-pro-nóbis e hortelã (sem açúcar) OU – Água saborizada com maçã, limão, hortelã	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Mamão ou Pitaya	- Maçã	- Batata doce cozida ou Milho cozido - Banana	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja ou Melancia

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			INTOLERÂNCIA À LACTOSE 1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, couve, tomate, cenoura, brócolis, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia, sal, carne, cebola, tomate, temperos)	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho)	- Torta salgada sem glúten com frango e legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo) Frango, cebola, brócolis, abobrinha, milho)	- Pão caseiro integral de batata doce com patê de tilápia (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Tilápia assada, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, sal, limão e temperos)
Lanche Vespertino: 15h00	- Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Suco de morango com banana e hortelã sem açúcar	- Vitamina COM LEITE ZERO LACTOSE de banana com beterraba sem açúcar	- Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Iogurte natural ZERO LACTOSE com amora, chia e banana (sem açúcar)
	- Batata doce assada em palito com azeite de oliva, sal, açafrão e alecrim - Melancia orgânica ou Pitaya orgânica	- Banana orgânica - Milho cozido	- Uva ou Manga	- Batata doce cozida - Maçã	- Salada de frutas (mamão, banana, maçã, pitaya, uva)

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
	330kcal	56g	10g	7g
		69%	13%	19%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

Gabriela Goudinho

GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO	INTOLERÂNCIA À LACTOSE	2ª semana				
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche de queijo ZERO LACTOSE com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim OU Frango e cenoura cozida)	- Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho)	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado)	- Minestra com arroz e lombo suíno (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)	- Pão integral de sementes com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, chia, gergelim, fermento, frango, tomate, cenoura, couve)			
Lanche Vespertino: 15h00	- Vitamina COM LEITE ZERO LACTOSE de morango com banana e aveia sem açúcar	- Leite ZERO LACTOSE com cacau, banana e canela	- Suco de maçã com manga sem açúcar (1 parte de suco e 1 parte de água) ou suco de uva integral	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Iogurte natural ZERO LACTOSE batido com manga, banana e chia (sem açúcar)			
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã	- Mamão ou Pitaya	- Batata doce assada em rodelas com azeite de oliva e sal OU Milho cozido - Banana	- Melancia ou Laranja	- Frutas picadas (abacaxi, pitaya, 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		
	354kcal	58g		11g		9g		
		66%		15%		23%		
<i>Rubialunha</i> RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749			<i>Gabriela Goudinho</i> 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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO INTOLERÂNCIA À LACTOSE			3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (alho, cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, espinafre, chuchu e ora-pro-nóbis)	- Bolo de feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, açúcar, farinha de trigo, de aveia e fermento)	- Omelete de forno com lombo suíno, milho, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis)	- Pão caseiro integral de aipim 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 frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Suco verde de abacaxi com maçã, couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- LEITE ZERO LACTOSE com cacau, banana e canela	- Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Iogurte natural ZERO LACTOSE batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	
	- Batata doce assada em rodela - Melancia orgânica ou Mamão	- Pitaya ou Uva	- Batata doce cozida ou Milho cozido - Maçã	- Banana 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
	311 kcal	50g	11g	7g
		65%	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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO	INTOLERÂNCIA À LACTOSE	4ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche de queijo ZERO LACTOSE com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim)	- Bolo de milho da Célia (milho, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, fermento) OU – Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, farinha branca e integral, de aveia, óleo, ovo)	- Mini pizza integral de frango com milho e chia (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento biológico). Frango, queijo ZERO LACTOSE , brócolis, milho, molho de tomate	- Empadão de carne com legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Carne, cenoura, tomate, chuchu, couve, espinafre)	- Minestra com arroz e lombo suíno (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)
Lanche Vespertino: 15h00	- Iogurte natural ZERO LACTOSE batido com morango, banana e chia (sem açúcar)	- Leite ZERO LACTOSE com cacau e banana	- Suco de morango orgânico com banana e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Suco de abacaxi com maçã, couve, ora-pro-nóbis e hortelã (sem açúcar) OU – Água saborizada com maçã, limão, hortelã	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Mamão ou Pitaya	- Maçã	- Batata doce cozida ou Milho cozido - Banana	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja ou Melancia
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	
	318kcal	50g	12g	9g	
		63%	15%	27%	
<i>Rubialunha</i>		<i>Gabriela Goudinho</i>			
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749		GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226			
OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS					

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	EJA		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(15 a 60 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche					
Preparações e ingredientes	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo suíno, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Macarrão com carne e hortaliças (Macarrão, carne, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, cebola, alho, temperos) - Ovo mexido
	Salada - Cenoura ralada - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Milho Cozido	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pitaya orgânica ou Uva	Fruta - Maçã	Fruta - Mamão	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica
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	
	473kcal	75g	19g	13g	
		63%	16%	24%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	EJA		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(15 a 60 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Polenta com lombo suíno e hortaliças (Farinha de milho, lombo suíno, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis)	Arroz / Feijão preto e vermelho Carne com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho) Farofa de talos com cenoura	Sopa de lombo com macarrão e hortaliças (lombo suíno, macarrão, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga
	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho - Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão		Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Mamão ou Abacaxi ou Manga	Fruta - Uva ou Pitaya
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	
	470kcal	73g	17g	13g	
		62%	15%	26%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	EJA		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(15 a 60 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarrão com lombo suíno e hortaliças (Macarrão parafuso, lombo suíno em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Minestra (Arroz, feijão preto e vermelho, batata doce, cebola, alho, temperos) - Farofa de talos com couve e ovo	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Alface - Cenoura - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão	Milho cozido
	Fruta - Maçã	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Uva ou Pitaya	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	Fruta - Mamão ou Abacaxi ou Manga
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	
	441kcal	70g 64%	17g 15%	11g 22%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	EJA		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(15 a 60 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada com frango e hortaliças (Macarrão parafuso, frango, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (aipim, frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho) Farofa de talos com cenoura	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Sopa de lombo com macarrão e hortaliças (lombo, macarrão, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada - Cenoura ralada - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	
	Fruta - Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Uva
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	
	491kcal	74g	20g	14g	
		60%	16%	26%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche					
Preparações e ingredientes	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Risoto de frango com hortaliças (arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Matutino Arroz / Feijão Preto e Vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, repolho, beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja Ou Melancia	Macarrão com carne moída e hortaliças (macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de moranga da agricultura familiar com patê de tilápia (tilápia, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)
	logurte natural batido com amora, banana madura e chia	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz Integral, Feijão Preto E Vermelho, Batata Doce, Lombo Suíno, Cebola, Alho) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada Com Chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada Com Chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya Orgânica Ou Uva	Fruta - Laranja Ou Melancia Orgânica	Fruta - Banana Orgânica	- Salada De Frutas (Banana, Mamão, Maçã, Laranja, Abacaxi E Manga)
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	
	458kcal	74g	19g	11g	
		66%	16%	21%	

Rubmalunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão cachorro quente integral com manteiga	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - 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	
		67g	17g	14g	
453kcal	60%	16%	27%		
<i>Rubialunha</i> RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749	<i>Gabriela Goudinho</i> GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão caseiro integral de batata doce da Agricultura Familiar com doce de morango ou de banana orgânica sem açúcar	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	iogurte natural batido com morango, banana madura e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou Pitaya orgânica
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	
	482kcal	72g	19g	14g	
		62%	16%	25%	

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Pão de cachorro quente com manteiga
	Suco de amora com banana (sem açúcar) Batata doce assada	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Milho Cozido	Smothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
					55% a 65% do VET
	447kcal	69g 62%	16g 15%	13g 26%	

Rumalunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, REQUEIJÃO DE AIPIM , alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de moranga da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)
Preparações e ingredientes	BEBIDA VEGETAL batida com amora, banana madura e chia	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya orgânica ou Uva	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	Fruta - Banana orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
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	
	458kcal	74g	19g	11g	
		66%	16%	21%	

Rubmalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho

GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES - CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche					
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) – <u>SEM LEITE</u> - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão cachorro quente integral com <u>DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR OU REQUEIJÃO DE AIPIM</u>	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	<u>BEBIDA VEGETAL</u> batida com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - 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	
		67g	17g	14g	
453kcal	60%	16%	27%		
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749	 GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226				

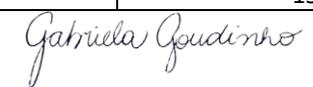
OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, <u>REQUEIJÃO DE AIPIM</u> , alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão caseiro integral de batata doce da Agricultura Familiar com doce de morango ou de banana orgânica sem açúcar	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	<u>BEBIDA VEGETAL</u> batida com morango, banana madura e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou Pitaya orgânica
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	
	482kcal	72g	19g	14g	
		62%	16%	25%	
<i>Rubialunha</i> RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749	<i>Gabriela Goudinho</i> GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS – ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Pão de cachorro quente com DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR OU REQUEIJÃO DE AIPIM
	Suco de amora com banana (sem açúcar) Batata doce assada	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Milho Cozido	Smothie de banana com chia (BEBIDA VEGETAL , banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	55% a 65% do VET
					10% a 15% do VET
	447kcal	69g 62%	16g 15%	13g 26%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749		 GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226			

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	SANDUÍCHE COM PÃO SEM GLÚTEN (PÃO SEM GLÚTEN, queijo, Alface, Tomate E Cenoura Ralada)	Risoto De Frango Com Hortaliças (Arroz Integral, Frango Em Cubos, Tomate, Cebola, Alho, Tempero Verde, Alho Poró, Cenoura, Brócolis, Ora-Pro-Nóbis) - Batata Doce Assada Com Açafrão, Azeite De Oliva E Alecrim	Matutino Arroz / Feijão Preto E Vermelho Lombo Suíno Com Legumes (Tomate, Cebola, Batata, Cenoura, Chuchu, Moranga, Alho, Tempero) Farofa De Talos - SEM AVEIA Salada Com Chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados Com Azeite De Oliva E Limão Fruta: Laranja Ou Melancia	MACARRÃO DE ARROZ Com Carne Moída E Hortaliças (MACARRÃO DE ARROZ , Carne Moída, Cebola, Tomate, Alho, Chuchu, Cenoura, Batata, Tempero Verde, Ora-Pro-Nóbis)	PÃO SEM GLÚTEN Com Patê De Tilápia (Tilápia, Biomassa De Banana Verde Ou Requeijão De Aipim, Limão E Temperos)
Preparações e ingredientes	Iogurte natural Batido Com Amora, Banana Madura E Chia	Salada Com Gergelim - Pepino - Alface Com Couve Folha - Tomate Temperados Com Azeite De Oliva E Limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz Integral, Feijão Preto E Vermelho, Batata Doce, Lombo Suíno, Cebola, Alho, Tempero) - Farofa De Talos Com Cenoura (Farinha De Mandioca, Talos De Hortaliças, Cenoura, Cebola) - SEM AVEIA Salada Com Chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada Com Chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado Com Azeite De Oliva E Limão	Suco De Uva Sem Açúcar (1 Parte Suco E 1 Parte Água)
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya Orgânica Ou Uva	Fruta - Laranja Ou Melancia Orgânica	Fruta - Banana Orgânica	- Salada De Frutas (Banana, Mamão, Maçã, Laranja, Abacaxi E Manga)
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	
	458kcal	74g	19g	11g	
		66%	16%	21%	

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	PÃO SEM GLÚTEN com manteiga	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - 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	
	453kcal	67g	17g	14g	
		60%	16%	27%	
<i>Rubmalunha</i> RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749	<i>Gabriela Goudinho</i> GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

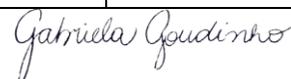
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	MACARRÃO DE ARROZ COM frango e hortaliças (MACARRÃO DE ARROZ, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (PÃO SEM GLÚTEN, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora- pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia – SEM AVEIA - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	PÃO SEM GLÚTEN com doce de morango ou de banana orgânica sem açúcar	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro- nóbis)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) - SEM AVEIA Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	logurte natural batido com morango, banana madura e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou Pitaya orgânica
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	
	482kcal	72g 62%	19g 16%	14g 25%	

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Sopa de frango com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (frango, MACARRÃO DE ARROZ , aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	PÃO SEM GLÚTEN com manteiga
	Suco de amora com banana (sem açúcar) Batata doce assada	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Milho Cozido	Smoothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	55% a 65% do VET
					10% a 15% do VET
	450kcal	66g	16g	14g	
		59%	14%	28%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749	 GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226				

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

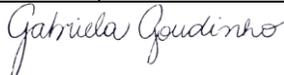
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche					
Preparações e ingredientes	Sanduíche Integral (Pão Cachorro Quente Integral, queijo, Alface, Tomate E Cenoura Ralada)	Risoto De Frango Com Hortaliças (ARROZ INTEGRAL , Frango em Cubos, Tomate, Cebola, Alho, Tempero Verde, Alho Poró, Cenoura, Brócolis, Ora-Pro-Nóbis) - Batata Doce Assada com Açafrão, Azeite De Oliva e Alecrim	Matutino ARROZ INTEGRAL Feijão Preto e Vermelho Lombo Suíno Com Legumes (Tomate, Cebola, Batata, Cenoura, Chuchu, Moranga, Alho, Tempero) Farofa De Talos Salada Com Chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados Com Azeite De Oliva E Limão Fruta: Laranja Ou Melancia	MACARRÃO INTEGRAL com Carne Moída e Hortaliças (MACARRÃO INTEGRAL , Carne Moída, Cebola, Tomate, Alho, Chuchu, Cenoura, Batata, Tempero Verde, Ora-Pro-Nóbis)	Pão Caseiro Integral De Moranga Da Agricultura Familiar Com Patê De Tilápia (Tilápia, Biomassa De Banana Verde Ou Requeijão De Aipim, Limão e Temperos)
	Iogurte natural Batido Com Amora, Banana madura e Chia (sem mel, sem açúcar)	Salada Com Gergelim - Pepino - Alface Com Couve Folha - Tomate Temperados Com Azeite de Oliva e Limão	VESPERTINO - Minestra (ARROZ INTEGRAL) , Feijão Preto E Vermelho, Batata Doce, Lombo Suíno, Cebola, Alho, Tempero) - Farofa De Talos Com Cenoura (Farinha De Mandioca, Talos De Hortaliças, Cenoura, Cebola) Salada Com Chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada Com Chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado Com Azeite de Oliva e Limão	ÁGUA - NÃO OFERECER SUCO DE UVA
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya Orgânica Ou Uva	Fruta - Laranja Ou Melancia Orgânica	Fruta - Banana Orgânica	- Salada De Frutas (Banana, Mamão, Maçã, Laranja, Abacaxi E Manga)
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	
	458kcal	74g	19g	11g	
		66%	16%	21%	

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

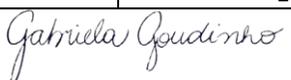
Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	ARROZ INTEGRAL Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão cachorro quente integral com manteiga	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã SEM AÇÚCAR	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	LEITE DESNATADO com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	453kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			67g	17g	14g
			60%	16%	27%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749		 GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226			

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	MACARRÃO INTEGRAL com frango e hortaliças (MACARRÃO INTEGRAL , coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO ARROZ INTEGRAL Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão caseiro integral de batata doce da Agricultura Familiar com doce de morango ou de banana orgânica sem açúcar	Carreteiro (ARROZ INTEGRAL , carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	ÁGUA - NÃO OFERECER SUCO DE UVA	VESPERTINO - Minestra (ARROZ INTEGRAL , feijão, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	logurte natural batido com morango, banana madura e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou Pitaya orgânica
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	
		72g 62%	19g 16%	14g 25%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749		 GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226			

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	ARROZ INTEGRAL Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Sopa de frango com MACARRÃO INTEGRAL e hortaliças (frango, MACARRÃO INTEGRAL , aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Pão de cachorro quente com manteiga
	Suco de amora com banana (sem açúcar) Batata doce assada	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Milho Cozido	Smothie de banana com chia (LEITE DESNATADO) , banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	55% a 65% do VET
					10% a 15% do VET
	447kcal	69g 62%	16g 15%	13g 26%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749		 GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226			

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

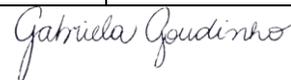
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, QUEIJO ZERO LACTOSE , alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de moranga da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)
Preparações e ingredientes	IOGURTE ZERO LACTOSE batido com amora, banana madura e chia	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya orgânica ou Uva	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	Fruta - Banana orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
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	
	458kcal	74g	19g	11g	
		66%	16%	21%	

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche					
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) – <u>SEM LEITE</u> - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão cachorro quente integral com <u>DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR OU REQUEIJÃO DE AIPIM</u>	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	<u>LEITE ZERO LACTOSE</u> batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - 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	
		67g 60%	17g 16%	14g 27%	
	453kcal				
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749	 GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, QUEIJO ZERO LACTOSE , alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão caseiro integral de batata doce da Agricultura Familiar com doce de morango ou de banana orgânica sem açúcar	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	IOGURTE ZERO LACTOSE batido com morango, banana madura e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou Pitaya orgânica
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	
	482kcal	72g	19g	14g	
		62%	16%	25%	

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Pão de cachorro quente com <u>DOCE OU REQUEIJÃO DE AIPIM</u>
	Suco de amora com banana (sem açúcar) Batata doce assada	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Milho Cozido	Smothie de banana com chia <u>(LEITE ZERO LACTOSE,</u> banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	55% a 65% do VET
					10% a 15% do VET
	447kcal	69g	16g	13g	15% a 30% do VET
		62%	15%	26%	

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

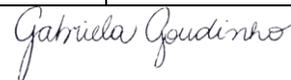
Cardápio:	<i>Fundamental 1</i>	Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024		
Faixa Etária	<i>(6 a 11 anos)</i>	Zona:	<i>Rural e Urbana</i>		
Período	<i>Parcial</i>	PRIMEIRA SEMANA DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de banana orgânica com casca – Fevereiro Bolo de mel - Março Bolo de cenoura sem glúten – Abril Bolo de casca de moranga - Maio (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana/ cenoura/ mel/ casca de moranga)
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com amora, banana madura e chia
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya orgânica ou Uva	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	Fruta - Banana orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
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	
	468kcal	74g	18g	12g	
		64%	15%	23%	

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral com manteiga Pão de aipim- Fev. e Abril Pão de moranga – Março e Maio (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, aipim / moranga)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - 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	
		69g	18g	14g	
468kcal	59%	15%	27%		
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749	 GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

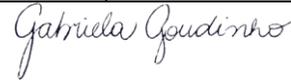
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Bolo de milho da Célia – Fevereiro Bolo de batata doce da Custódia - Março Bolo de feijão com cacau – Abril Bolo de beterraba sem glúten - Maio (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, de milho, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, milho/ batata doce/ feijão, cacau/ beterraba)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	logurte natural batido com morango, banana madura e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou Pitaya orgânica
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	
	498kcal	72g	20g	15g	
		59%	16%	27%	

Rumalunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	<i>Fundamental 1</i>		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	<i>(6 a 11 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Pão caseiro integral com doce de morango ou banana orgânica sem açúcar Pão de cenoura- Fev. e Abril Pão de batata doce – Março e Maio (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, cenoura/ batata)
	Suco de amora com banana (sem açúcar) Batata doce assada	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Milho Cozido	Smothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
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	
	453kcal	70g 62%	16g 15%	13g 26%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749		 GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226			

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

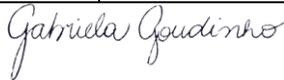
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche					
Preparações e ingredientes	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, REQUEIJÃO DE AIPIM , alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de banana orgânica com casca – Fevereiro Bolo de mel - Março Bolo de cenoura sem glúten – Abril Bolo de casca de moranga - Maio (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana/ cenoura/ mel/ casca de moranga)
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	BEBIDA VEGETAL batida com amora, banana madura e chia
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya orgânica ou Uva	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	Fruta - Banana orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
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
		468kcal	74g 64%	18g 15%	12g 23%

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - <u>SEM LEITE</u> - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral com <u>DOCE SEM AÇÚCAR OU REQUEIJÃO DE AIPIM</u> Pão de aipim- Fev. e Abril Pão de moranga – Março e Maio (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, aipim / moranga)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	<u>BEBIDA VEGETAL</u> com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - 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	
	468kcal	69g 59%	18g 15%	14g 27%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749		 GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226			

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, REQUEIJÃO DE AIPIM , alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Bolo de milho da Célia – Fevereiro Bolo de batata doce da Custódia - Março Bolo de feijão com cacau – Abril Bolo de beterraba sem glúten - Maio (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, de milho, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, milho/ batata doce/ feijão, cacau/ beterraba)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	BEBIDA VEGETAL batida com morango, banana madura e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou Pitaya orgânica
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	
	498kcal	72g	20g	15g	
		59%	16%	27%	

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	<i>Fundamental 1</i>		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	<i>(6 a 11 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		QUARTA SEMANA DO MÊS - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Pão caseiro integral com doce de morango ou banana orgânica sem açúcar Pão de cenoura- Fev. e Abril Pão de batata doce – Março e Maio (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, cenoura/ batata)
	Suco de amora com banana (sem açúcar) Batata doce assada	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Milho Cozido	Smothie de banana com chia (BEBIDA VEGETAL, banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
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
		453kcal	70g	16g	13g
			62%	15%	26%

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Sanduíche Integral COM PÃO SEM GLÚTEN (queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão DE ARROZ com carne moída e hortaliças (Macarrão DE ARROZ, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	BOLO SEM GLÚTEN
Preparações e ingredientes	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com amora, banana madura e chia
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya orgânica ou Uva	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	Fruta - Banana orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
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	
	468kcal	74g	18g	12g	
		64%	15%	23%	

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	PÃO SEM GLÚTEN com manteiga	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - 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	
		468kcal	69g 59%	18g 15%	14g 27%
<i>Rubialunha</i> RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749	<i>Gabriela Goudinho</i> GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226				

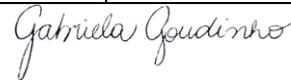
OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão DE ARROZ) parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche DE PÃO SEM GLÚTEN com Patê de Tilápia (queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	BOLO SEM GLÚTEN	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	logurte natural batido com morango, banana madura e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou Pitaya orgânica
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	
	498kcal	72g	20g	15g	
		59%	16%	27%	
<i>Rubialunha</i> RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749	<i>Gabriela Goudinho</i> GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Sopa de frango com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (frango, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	PÃO SEM GLÚTEN com doce de morango ou banana orgânica sem açúcar
	Suco de amora com banana (sem açúcar) Batata doce assada	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Milho Cozido	Smothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
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	
		70g 62%	16g 15%	13g 26%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749		 GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226			

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (ARROZ INTEGRAL , frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO ARROZ INTEGRAL / Feijão preto e vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	MACARRÃO INTEGRAL com carne moída e hortaliças (MACARRÃO INTEGRAL , carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	BISCOITO DIET
	ÁGUA - NÃO OFERECER SUCO DE UVA	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (ARROZ INTEGRAL , feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com amora, banana madura e chia
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya orgânica ou Uva	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	Fruta - Banana orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	ARROZ INTEGRAL Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral com manteiga Pão de aipim- Fev. e Abril Pão de moranga – Março e Maio (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, aipim / moranga)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	LEITE DESNATADO batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<p><u>MACARRÃO INTEGRAL</u> COM frango e hortaliças <u>(MACARRÃO INTEGRAL,</u> coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)</p>	<p>Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)</p>	<p align="center">MATUTINO</p> <p><u>ARROZ INTEGRAL/</u> Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia</p>	<p><u>BISCOITO DIET</u></p>	<p>Carreteiro (<u>ARROZ INTEGRAL,</u> carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)</p>
	<p>Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão</p>	<p><u>ÁGUA</u> - NÃO OFERECER SUCO DE UVA</p>	<p align="center">VESPERTINO</p> <p>- Minestra (<u>ARROZ INTEGRAL,</u> feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia</p>	<p>logurte natural batido com morango, banana madura e chia</p>	<p>Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão</p>
	<p>Fruta - Maçã ou Mamão</p>	<p>Fruta - Banana orgânica</p>	<p>Fruta - Laranja ou Melancia orgânica</p>	<p>- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)</p>	<p>Fruta - Uva ou Pitaya orgânica</p>

Rubialunha
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho
 GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	<i>Fundamental 1</i>		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2024	
Faixa Etária	<i>(6 a 11 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		QUARTA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	<u>ARROZ INTEGRAL</u> Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Sopa de frango com <u>MACARRÃO INTEGRAL</u> e hortaliças (frango, <u>MACARRÃO INTEGRAL</u> , aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Pão caseiro integral com doce de morango ou banana orgânica sem açúcar Pão de cenoura- Fev. e Abril Pão de batata doce – Março e Maio (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, cenoura/ batata)
	Suco de amora com banana (sem açúcar) Batata doce assada	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Milho Cozido	Smothie de banana com chia <u>(LEITE DESNATADO,</u> banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Pitaya	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho

GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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