

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	EJA		Ano:	2025	
Faixa Etária	(15 a 60 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
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 ou Goiaba	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%
Rumalunha					
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		Ano:	2025	
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	Fruta - Uva ou Pitaya 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
		470kcal	73g	17g	13g
			62%	15%	26%
Rumalunha					
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749					

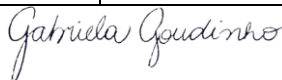
OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	EJA		Ano:	2025	
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 (sobrecoxa, 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 ou Mamão	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	Fruta - 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	17g	11g
			64%	15%	22%
Rumalunha					
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749					

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

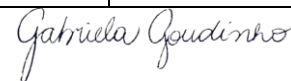
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	EJA		Ano:	2025	
Faixa Etária	(15 a 60 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
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 OU Abacaxi
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%
Rumialunha					
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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS – ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Sanduíche integral com patê de tilápia ou patê de frango (Pão, alface, tomate, cenoura ralada. Patê de tilápia: tilápia, biomassa ou requeijão de aipim, limão e temperos. Patê de frango: frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa ou requeijão de aipim OU Frango e cenoura cozida)	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: Melancia Orgânica Ou Laranja	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 REQUEIJÃO DE AIPIM ou mel
	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) - 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 - Pitaya Ou Maçã	Fruta - Uva Ou Abacaxi	Fruta - Melancia Orgânica Ou Laranja	Fruta - Banana Orgânica	- Salada de Frutas (Banana, maçã, mamão, laranja, abacaxi, 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
		491kcal	78g	18g	13g
			66%	14%	22%
 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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS– ALERGIA À 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) - 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>REQUEIJÃO DE AIPIM</u>	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
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	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 - Pitaya Orgânica ou Maçã	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Mamão	- 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
		457kcal	67g	19g	14g
			59%	17%	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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS – ALERGIA À 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, milho, abobrinha)	Sanduíche com patê de tilápia (Pão de cachorro quente integral, alface, tomate, cenoura ralada. Patê de tilápia: tilápia, biomassa 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 fruta 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 verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	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 Pitaya Orgânica	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou 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	
	475kcal	73g	18g	13g	
		64%	15%	23%	
 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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS – ALERGIA À 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 (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 alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Pão de cachorro quente com REQUEIJÃO DE AIPIM
	Suco de maracujá com maçã e hortelã 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 - Pitaya ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Maçã	- 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	
479kcal		72g	18g	14g	
		61%	16%	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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Sanduíche integral com PÃO SEM GLUTEN e patê de tilápia ou patê de frango (Pão, alface, tomate, cenoura ralada. Patê de tilápia: tilápia, biomassa ou requeijão de aipim, limão e temperos. Patê de frango: frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa ou requeijão de aipim OU Frango e cenoura cozida)	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: Melancia Orgânica Ou Laranja	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 GLUTEN com manteiga ou mel OU BOLO SEM GLÚTEN
	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) - 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 - Pitaya Ou Maçã	Fruta - Uva Ou Abacaxi	Fruta - Melancia Orgânica Ou Laranja	Fruta - Banana Orgânica	- Salada de Frutas (Banana, maçã, mamão, laranja, abacaxi, 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 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2025	
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 <u>SEM GLUTEN</u> 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 <u>SEM GLUTEN</u> com queijo muçarela	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
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	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 - Pitaya Orgânica ou Maçã	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Mamão	- 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 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2025	
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	Macarronada de frango e hortaliças <u>COM</u> <u>MACARRÃO DE ARROZ</u> (Macarrão DE ARROZ, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, milho, abobrinha)	Sanduíche de pão <u>SEM GLUTEN</u> com patê de tilápia (Pão <u>SEM GLUTEN</u> , alface, tomate, cenoura ralada. Patê de tilápia: tilápia, biomassa 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 <u>SEM GLUTEN</u> com doce de morango sem açúcar <u>OU</u> <u>BOLO SEM GLÚTEN</u>	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 verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	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 Pitaya Orgânica	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou Mamão

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 2025	
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 GLUTEN 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 GLUTEN com manteiga e queijo muçarela
	Suco de maracujá com maçã e hortelã 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 - Pitaya ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Maçã	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)

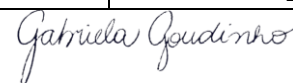
Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 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 com patê de tilápia ou patê de frango (Pão, alface, tomate, cenoura ralada. Patê de tilápia: tilápia, biomassa ou requeijão de aipim, limão e temperos. Patê de frango: frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa ou requeijão de aipim OU Frango e cenoura cozida)	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 <u>INTEGRAL</u> / 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: Melancia Orgânica Ou Laranja	Macarrão <u>INTEGRAL</u> com carne moída e hortaliças (macarrão <u>INTEGRAL</u> , carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de moranga da agricultura familiar com <u>QUEIJO MUÇARELA</u>
	<u>ÁGUA SABORIZADA</u> com limão	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	logurte natural batido com amora, banana madura e chia
	Fruta - Pitaya Ou Maçã	Fruta - Uva Ou Abacaxi	Fruta - Melancia Orgânica Ou Laranja	Fruta - Banana Orgânica	- Salada de Frutas (Banana, maçã, mamão, laranja, abacaxi, 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	
491kcal		78g	18g	13g	
		66%	14%	22%	
 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 2025	
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 <u>INTEGRAL</u> 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 queijo muçarela	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
	<u>ÁGUA SABORIZADA</u> com limão	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 <u>DESNATADO</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 - Pitaya Orgânica ou Maçã	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Mamão	- 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
		457kcal	67g	19g	14g
			59%	17%	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 2025	
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	Macarronada de frango e hortaliças COM MACARRÃO INTEGRAL (Macarrão integral, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, milho, abobrinha)	Sanduíche com patê de tilápia (Pão de cachorro quente integral, alface, tomate, cenoura ralada. Patê de tilápia: tilápia, biomassa 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 QUEIJO MUÇARELA	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 verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	logurte natural batido com morango, banana madura e chia SEM AÇÚCAR	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Pitaya Orgânica	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou 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
		475kcal	73g	18g	13g
			64%	15%	23%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

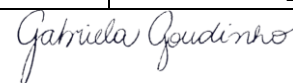
OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

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 2025	
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 <u>INTEGRAL</u> 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 <u>INTEGRAL</u> e hortaliças (frango, macarrão, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Pão de cachorro quente com queijo muçarela
	Suco de maracujá com maçã e hortelã <u>SEM AÇÚCAR</u> 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 <u>DESNATADO</u> , banana, beterraba e chia) <u>sem açúcar</u>
	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Maçã	- 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	
479kcal		72g	18g	14g	
		61%	16%	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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Sanduíche integral com patê de tilápia ou patê de frango (Pão, alface, tomate, cenoura ralada. Patê de tilápia: tilápia, biomassa ou requeijão de aipim, limão e temperos. Patê de frango: frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa ou requeijão de aipim OU Frango e cenoura cozida)	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: Melancia Orgânica Ou Laranja	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 <u>REQUEIJÃO DE AIPIM</u> ou mel
	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) - 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 <u>ZERO LACTOSE</u> batido com amora, banana madura e chia
	Fruta - Pitaya Ou Maçã	Fruta - Uva Ou Abacaxi	Fruta - Melancia Orgânica Ou Laranja	Fruta - Banana Orgânica	- Salada de Frutas (Banana, maçã, mamão, laranja, abacaxi, 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	
	491kcal	78g	18g	13g	
		66%	14%	22%	
 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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA 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 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 <u>QUEIJO MUÇARELA ZERO LACTOSE</u>	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
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	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 <u>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 - Pitaya Orgânica ou Maçã	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Mamão	- 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
		457kcal	67g	19g	14g
			59%	17%	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 2025	
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, milho, abobrinha)	Sanduíche com patê de tilápia (Pão de cachorro quente integral, alface, tomate, cenoura ralada. Patê de tilápia: tilápia, biomassa 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 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 verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	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 <u>ZERO LACTOSE</u> 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 Pitaya Orgânica	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou 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
		475kcal	73g	18g	13g
			64%	15%	23%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

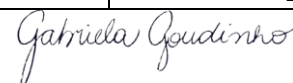
OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

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 2025	
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 (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 alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Pão de cachorro quente com queijo muçarela <u>ZERO LACTOSE</u>
	Suco de maracujá com maçã e hortelã 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 <u>ZERO LACTOSE</u> , banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Maçã	- 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
		479kcal	72g	18g	14g
			61%	16%	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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		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 ou patê de frango (Pão, alface, tomate, cenoura ralada. Patê de tilápia: tilápia, biomassa ou requeijão de aipim, limão e temperos. Patê de frango: frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa ou requeijão de aipim OU Frango e cenoura cozida)	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: Melancia Orgânica Ou Laranja	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 manteiga ou mel
	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) - 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 - Pitaya Ou Maçã	Fruta - Uva Ou Abacaxi	Fruta - Melancia Orgânica Ou Laranja	Fruta - Banana Orgânica	- Salada de Frutas (Banana, maçã, mamão, laranja, abacaxi, 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
		491kcal	78g	18g	13g
			66%	14%	22%
 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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 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 cachorro quente integral com queijo muçarela	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
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	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 - Pitaya Orgânica ou Maçã	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Mamão	- 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
		457kcal	67g	19g	14g
			59%	17%	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 2025	
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, milho, abobrinha)	Sanduíche com patê de tilápia (Pão de cachorro quente integral, alface, tomate, cenoura ralada. Patê de tilápia: tilápia, biomassa 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 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 verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	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 Pitaya Orgânica	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou 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	
	475kcal	73g	18g	13g	
		64%	15%	23%	
 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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 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	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 (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 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 e queijo muçarela
	Suco de maracujá com maçã e hortelã 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 - Pitaya ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Maçã	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
	Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)
55% a 65% do VET				10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
479kcal			72g	18g	14g
			61%	16%	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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS – ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Sanduíche integral com patê de tilápia ou patê de frango <u>SEM QUEIJO</u> (Pão, alface, tomate, cenoura. Patê de tilápia: tilápia, biomassa ou requeijão de aipim, limão e temperos. Patê de frango: frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa ou requeijão de aipim OU Frango e cenoura cozida)	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: Melancia Orgânica Ou Laranja	Macarrão com carne moída e hortaliças (macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de mel integral- Março Bolo de cenoura sem glúten – Abril Bolo de banana integral - Maio (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana/ cenoura/ mel)
	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) - 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	<u>BEBIDA VEGETAL</u> batida com amora, banana madura e chia
	Fruta - Pitaya Ou Maçã	Fruta - Uva Ou Abacaxi	Fruta - Melancia Orgânica Ou Laranja	Fruta - Banana Orgânica	- Salada de Frutas (Banana, maçã, mamão, laranja, abacaxi, 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	
	476kcal	76g	19g	12g	
		65%	15%	23%	
 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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - ALERGIA À 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) - 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>REQUEIJÃO DE AIPIM OU DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR</u> Pão de moranga – Março Pão de aipim- Abril Pão de batata doce - Maio (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, aipim / moranga/ batata doce)	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
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	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 - Pitaya Orgânica ou Maçã	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	465kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			68g	17g	14g
			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 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - ALERGIA À 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, milho, abobrinha)	Sanduíche integral com patê de tilápia SEM QUEIJO (Pão de cachorro quente integral, alface, tomate, cenoura ralada. Patê de tilápia: tilápia, biomassa 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 banana integral – Fev. 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, aveia, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana/ 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 verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	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 Pitaya Orgânica	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou 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	
	472kcal	67g	20g	15g	
		58%	17%	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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - ALERGIA À 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 (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 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 fruta 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 maracujá com maçã e hortelã 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 - Pitaya ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Maçã	- 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
		412kcal	67g	17g	11g
			65%	16%	23%
 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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com patê de tilápia ou patê de frango e queijo (Pão, queijo, alface, tomate, cenoura. Patê de tilápia: tilápia, biomassa ou requeijão de aipim, limão e temperos. Patê de frango: frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa ou requeijão de aipim OU Frango e cenoura cozida)	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: Melancia Orgânica Ou Laranja	Macarrão <u>DE ARROZ</u> com carne moída e hortaliças (macarrão DE ARROZ, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<u>BOLO SEM GLÚTEN</u>
	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) - 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 - Pitaya Ou Maçã	Fruta - Uva Ou Abacaxi	Fruta - Melancia Orgânica Ou Laranja	Fruta - Banana Orgânica	- Salada de Frutas (Banana, maçã, mamão, laranja, abacaxi, 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 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2025	
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	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> 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)	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com manteiga	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
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	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 - Pitaya Orgânica ou Maçã	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana

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 2025	
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	Macarronada de frango e hortaliças <u>COM MACARRÃO DE ARROZ</u> (Macarrão DE ARROZ parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, milho, abobrinha)	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com patê de tilápia e queijo (Pão SEM GLÚTEN, queijo muçarela, alface, tomate, cenoura ralada. Patê de tilápia: tilápia, biomassa 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	<u>BOLO SEM GLÚTEN</u>	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 verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	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 Pitaya Orgânica	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou Mamão

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 2025	
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	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> 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 <u>macarrão DE ARROZ</u> e hortaliças (frango, macarrão DE ARROZ, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com doce de fruta sem açúcar
	Suco de maracujá com maçã e hortelã 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 - Pitaya ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Maçã	- 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 e 2	Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2025
Faixa Etária	(6 a 14 anos)	Zona:	Rural e Urbana

Período	Parcial	PRIMEIRA SEMANA DO MÊS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE	
---------	---------	---	--

Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Sanduíche integral com patê de tilápia ou patê de frango e queijo ZERO LACTOSE (Pão, queijo, alface, tomate, cenoura. Patê de tilápia: tilápia, biomassa ou requeijão de aipim, limão e temperos. Patê de frango: frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa ou requeijão de aipim)	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: Melancia Orgânica Ou Laranja	Macarrão com carne moída e hortaliças (macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de mel integral- Março Bolo de cenoura sem glúten – Abril Bolo de banana integral - Maio (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana/ cenoura/ mel)
	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) - 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 ZERO LACTOSE batido com amora, banana madura e chia
	Fruta - Pitaya Ou Maçã	Fruta - Uva Ou Abacaxi	Fruta - Melancia Orgânica Ou Laranja	Fruta - Banana Orgânica	- Salada de Frutas (Banana, maçã, mamão, laranja, abacaxi, manga)

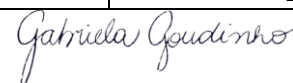
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	476kcal	76g	19g	12g
		65%	15%	23%


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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA 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 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 <u>REQUEIJÃO DE AIPIM OU DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR</u> Pão de moranga – Março Pão de aipim- Abril Pão de batata doce - Maio (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, aipim / moranga/ batata doce)	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
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	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 <u>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 - Pitaya Orgânica ou Maçã	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Mamão	- 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
		465kcal	68g	17g	14g
			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 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2025	
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, milho, abobrinha)	Sanduíche integral com patê de tilápia e queijo ZERO LACTOSE (Pão de cachorro quente integral, queijo ZERO LACTOSE, alface, tomate, cenoura ralada. Patê de tilápia: tilápia, biomassa 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 banana integral – Fev. 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, aveia, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana/ 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 verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	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 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 Pitaya Orgânica	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou 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
		472kcal	67g	20g	15g
			58%	17%	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.

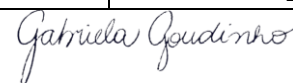
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNCIA À 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 (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 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 fruta 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 maracujá com maçã e hortelã 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 <u>ZERO LACTOSE</u> , banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Maçã	- 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
		412kcal	67g	17g	11g
			65%	16%	23%
 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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		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 ou patê de frango e queijo (Pão, queijo, alface, tomate, cenoura. Patê de tilápia: tilápia, biomassa ou requeijão de aipim, limão e temperos. Patê de frango: frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa ou requeijão de aipim OU Frango e cenoura cozida)	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: Melancia Orgânica Ou Laranja	Macarrão com carne moída e hortaliças (macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de mel integral- Março Bolo de cenoura sem glúten – Abril Bolo de banana integral - Maio (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana/ cenoura/ mel)
	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) - 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 - Pitaya Ou Maçã	Fruta - Uva Ou Abacaxi	Fruta - Melancia Orgânica Ou Laranja	Fruta - Banana Orgânica	- Salada de Frutas (Banana, maçã, mamão, laranja, abacaxi, 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
		476kcal	76g	19g	12g
			65%	15%	23%
 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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 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 moranga – Março Pão de aipim- Abril Pão de batata doce - Maio (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, aipim / moranga/ batata doce)	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
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	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 - Pitaya Orgânica ou Maçã	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Mamão	- 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
		465kcal	68g	17g	14g
			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 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2025	
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, milho, abobrinha)	Sanduíche integral com patê de tilápia e queijo (Pão de cachorro quente integral, queijo muçarela, alface, tomate, cenoura ralada. Patê de tilápia: tilápia, biomassa 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 banana integral – Fev. 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, aveia, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana/ 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 verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	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 Pitaya Orgânica	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou 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	
	472kcal	67g	20g	15g	
		58%	17%	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 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 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	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 (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 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 fruta 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 maracujá com maçã e hortelã 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 - Pitaya ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Maçã	- 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
		412kcal	67g	17g	11g
			65%	16%	23%
 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 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 REQUEIJÃO DE AIPIM - BEBIDA VEGETAL batida com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Quadradinho 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 doce de fruta sem açúcar (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 banana e beterraba (SEM AÇÚCAR)	- Sanduíche integral com REQUEIJÃO DE AIPIM , alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - BEBIDA VEGETAL batida com morango, banana e aveia (SEM AÇÚCAR)	- Quadradinho de banana, aveia e canela (consistência macia) - BEBIDA VEGETAL com canela	Pão caseiro integral de batata doce com REQUEIJÃO DE AIPIM OU DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - BEBIDA VEGETAL batida com amora, chia e banana madura (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				
	818kcal	128g	32g	21g	179	81	325	4,9
		63%	15%	24%				


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 - 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 integral com REQUEIJÃO DE AIPIM , alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, banana e aveia (SEM AÇÚCAR)	- Pão caseiro integral de moranga com doce de fruta 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) - BEBIDA VEGETAL batida com maracujá, maçã e banana (SEM AÇÚCAR)	- 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 fruta 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) - BEBIDA VEGETAL batida com maracujá, maçã e banana (SEM AÇÚCAR)	- 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)	- Empadão de carne moída com hortaliças - Suco de morango orgânico com hortelã e banana SEM AÇÚCAR
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

Vit. C

Ca

Fe

(mcg)

(mg)

(mg)

(mg)

880kcal

130g

32g

27g

194

68

345

6,4

59%

15%

28%

Rumialunha

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 OU DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico e beterraba (SEM AÇÚCAR)	- 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 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) - BEBIDA VEGETAL batida com amora, banana madura e chia (sem açúcar)	- Sanduíche integral com REQUEIJÃO DE AIPIM , alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- 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)	- Minestrina 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)	Lípido (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				
	824kcal	119g	31g	26g	202	88	299	5,1
		58%	15%	29%				



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 - 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 integral com REQUEIJÃO DE AIPIM , alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, banana e aveia (SEM AÇÚCAR)	- 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	- Quadradinho 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	- Melancia ou Manga	- Banana	- Mamão ou Pitaya
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	- Quadradinho de banana, aveia e canela (consistência macia) (banana, aveia e canela) OU Panqueca de banana (ovo, banana, farinha de aveia e canela) - BEBIDA VEGETAL PURA OU BATIDA COM amora e banana	- 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, 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	- Minestrina 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)	- Minestrina 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)	Lípido (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				
	827kcal	134g	28g	22g	167	88	297	5,2
		65%	14%	24%				

Rubia 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			CELÍACO 1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- PÃO SEM GLÚTEN com manteiga - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Leite puro ou com canela	- BOLO SEM GLÚTEN - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR	- BOLO SEM GLÚTEN ou PÃO SEM GLÚTEN - Suco de uva SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de fruta sem açúcar - Iogurte 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 DE ARROZ / 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 LOMBO SUÍNO COM HORTALIÇAS 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 SEM GLÚTEN - Vitamina de banana com beterraba (SEM AÇÚCAR)	- Sanduíche integral de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha COM PÃO SEM GLÚTEN - Vitamina de morango orgânico com banana SEM AÇÚCAR	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Leite puro ou com canela	PÃO SEM GLÚTEN com manteiga - Iogurte natural batido com amora, chia e banana madura SEM AÇÚCAR	- BOLO SEM GLÚTEN ou PÃO SEM GLÚTEN - Suco de uva SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (abobrinha, batata, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis, couve, moranga)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de tomate picadinho	- Minestrone com MACARRÃO DE ARROZ (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestrone 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)



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 - 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		CELÍACO	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 COM PÃO SEM GLÚTEN - Vitamina de morango orgânico com banana SEM AÇÚCAR	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de fruta sem açúcar - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar Para CEI c/ berçário: Torta Salgada de legumes (sem carne) + água saboriz.	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Vitamina de maracujá com maçã e banana madura (SEM AÇÚCAR)	- BISCOITO SEM GLÚTEN - logurte 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) Salada de beterraba, brócolis e couve flor picados com azeite de oliva – SEM FAROFA	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 DE ARROZ / 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 SEM GLÚTEN com manteiga ou doce de fruta sem açúcar - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Vitamina de maracujá com maçã e banana SEM AÇÚCAR	- BISCOITO SEM GLÚTEN - logurte natural batido com manga, chia e banana madura (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com carne moída - Suco de morango orgânico com hortelã e banana SEM AÇÚCAR
Jantar: 16h00 - 16h30	- Minestra MACARRÃO DE ARROZ , 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 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 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

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 - 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			CELÍACO 3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com manteiga - Smothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u> - logurte 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)	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com requeijão de aipim - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	1 ano - Mingau <u>COM FARINHA DE ARROZ</u> com banana, maçã ralada e canela (S/ AÇÚCAR) 2 e 3 anos - <u>BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN</u> - 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	<u>MACARRÃO DE ARROZ</u> / 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) Salada de alface, chuchu e beterraba bem picadinhos com azeite de oliva <u>– SEM FAROFA</u>	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	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u> - logurte 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 <u>COM PÃO SEM GLÚTEN</u> - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com requeijão de aipim. Requeijão (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	1 ano - Mingau <u>COM FARINHA DE ARROZ</u> com banana, maçã ralada e canela (S/ AÇÚCAR) 2 e 3 anos - <u>BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN</u> - 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 <u>MACARRÃO DE ARROZ</u> (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- <u>MACARRÃO DE ARROZ</u> à bolonhesa - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com <u>MACARRÃO DE ARROZ</u> 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

Rubia 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 4ª semana			CELÍACO
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha COM PÃO SEM GLÚTEN - Vitamina de morango orgânico com banana SEM AÇÚCAR	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau e banana	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Leite puro ou leite batido com amora e banana	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com morango, banana e chia (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com manteiga - Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Uva	- Maçã	- Melancia ou Manga	- Banana	- Mamão ou Pitaya
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) Salada de alface, repolho e beterraba cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva - SEM FAROFA	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 LOMBO SUÍNO COM HORTALIÇAS Couve refogada picadinha Salada de alface, cenoura e tomate bem picadinhos 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 cozida bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Leite puro ou leite batido com amora e banana	- PÃO SEM GLÚTEN com MOLHO DE CARNE MOÍDA - Água saborizada com limão, maçã e hortelã	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau e banana	PÃO SEM GLÚTEN com manteiga - Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- BISCOITO SEM GLÚTEN - 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 DE ARROZ (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Risoto de frango - Salada de alface e tomate bem picadinhos
Lanche da tarde 2: 17h30	- Maçã	- Uva	- Banana	- Melancia ou Pitaya	- Salada de frutas com 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 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 <u>REQUEIJÃO DE AIPIM OU DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR</u> - <u>LEITE ZERO LACTOSE</u> batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Quadradinho de banana, aveia e canela (consistência macia) - <u>LEITE ZERO LACTOSE</u> 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 <u>COM LEITE ZERO LACTOSE</u>	- 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 doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - <u>IOGURTE ZERO LACTOSE</u> 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) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR com <u>LEITE ZERO LACTOSE</u>	- Sanduíche integral de <u>QUEIJO ZERO LACTOSE</u> com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia com <u>LEITE ZERO LACTOSE</u> (SEM AÇÚCAR)	- Quadradinho de banana, aveia e canela (consistência macia) - <u>LEITE ZERO LACTOSE</u> puro ou com canela	Pão caseiro integral de batata doce com <u>REQUEIJÃO DE AIPIM</u> (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Iogurte natural <u>ZERO LACTOSE</u> batido com amora, chia e banana madura (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	- Minestrina 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)	- Minestrina 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				
	818kcal	128g 63%	32g 15%	21g 24%	179	81	325	4,9

Rubia Cunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho

GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES - CRN10 7226

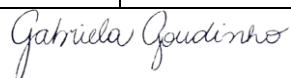
OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

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 <u>QUEIJO ZERO LACTOSE</u> com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia (SEM AÇÚCAR) com <u>LEITE ZERO LACTOSE</u>	- Pão caseiro integral de moranga com doce de fruta sem açúcar (moranga, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar <u>COM LEITE ZERO LACTOSE</u> 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) - <u>LEITE ZERO LACTOSE</u> com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Vitamina de maracujá com maçã e banana madura (SEM AÇÚCAR) <u>COM LEITE ZERO LACTOSE</u>	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - <u>IOGURTE ZERO LACTOSE</u> 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 <u>REQUEIJÃO DE AIPIM</u> ou doce de fruta sem açúcar - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar <u>COM LEITE ZERO LACTOSE</u>	- Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, uva passa, aveia, farinha de arroz, polvilho) - <u>LEITE ZERO LACTOSE</u> com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Vitamina de maracujá com maçã e banana madura (SEM AÇÚCAR) <u>COM LEITE ZERO LACTOSE</u>	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - <u>IOGURTE ZERO LACTOSE</u> batido com manga, chia e banana madura (sem açúcar)	- Empadão de carne moída - Suco de morango orgânico com hortelã e banana (SEM AÇÚCAR)
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				
	880kcal	130g	32g	27g	194	68	345	6,4
		59%	15%	28%				

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 DE FRUTA SEM AÇÚCAR - Smothie de morango orgânico com beterraba (SEM AÇÚCAR) COM LEITE ZERO LACTOSE		- 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		- 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							
	824kcal	119g 58%		31g 15%		26g 29%		202	88	299	5,1		
Rumialunha 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				1ª semana		
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com manteiga - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR		- Quadradinho 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 frango e legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo). Brócolis, milho, couve, cenoura, abobrinha, chuchu, tomate) - Suco de uva ou maçã e manga SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)		- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (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) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR		- Sanduíche integral de queijo com tomate bem picadinho e cenoura ralada bem fininha - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar		- Quadradinho 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) - logurte natural batido com amora, chia e banana madura (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 alfabeta e hortaliças (abobrinha, batata, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis, couve, moranga)		- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de tomate picadinho		- Minestrina 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)		- Minestrina 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					
	818kcal	128g	32g	21g	179	81	325	4,9	
		63%	15%	24%					
 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 - 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 tomate bem picadinho e cenoura ralada bem fininha - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar	- Pão caseiro integral de moranga com doce de fruta sem açúcar (moranga, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar Para CEI c/ berçário: Mantém cardápio do CEI – Empadão de 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) - Vitamina de maracujá com maçã e banana (sem açúcar)	- 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 fruta 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) - Vitamina de maracujá com maçã e banana (sem açúcar)	- 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)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, milho, cenoura, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde - Suco de morango orgânico com hortelã, banana s/ açúcar
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				
	880kcal	130g	32g	27g	194	68	345	6,4
		59%	15%	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:	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 - Smothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (leite, morango, banana, beterraba, aveia)	- Bolo de feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, uva passa, farinha de trigo, de aveia e fermento) - logurte 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 e hortelã sem açúcar	- 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) - logurte natural batido com amora, banana madura e chia (sem açúcar)	- Sanduíche integral de queijo com tomate bem picadinho e cenoura ralada bem fininha - Suco verde: abacaxi com couve e hortelã sem açúcar	- 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 macarrão com lombo 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				
	824kcal	119g	31g	26g	202	88	299	5,1
		58%	15%	29%				

Rubmalunha

Gabriela Goudinho

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 - 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 tomate bem picadinho e cenoura ralada bem fininha - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar	- 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	- Quadradinho 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	- Melancia ou Manga	- Banana	- Mamão ou Pitaya
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	- Quadradinho 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 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, 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 tomate e brócolis 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)	Lípido (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				
	827kcal	134g	28g	22g	167	88	297	5,2
		65%	14%	24%				

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 sem açúcar	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) - 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 ou de maçã sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta 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	- 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 COM BEBIDA VEGETAL	- Sanduíche integral com REQUEIJÃO DE AIPIM, alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia, sal, carne, cebola, tomate, temperos). - Suco de uva ou de maçã sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta 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	- 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)	1073kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
			167g	43g	27g	
			62%	16%	22%	
 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 - 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 com REQUEIJÃO DE AIPIM , alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango com banana e aveia sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL	- 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 na forma de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco maracujá com maçã e banana	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA VEGETAL batida 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 na forma de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco maracujá com maçã e banana	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA VEGETAL batida 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 e banana 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	
	1072kcal	150g	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 batida 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 e hortelã	- 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 BEBIDA VEGETAL (sem açúcar)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - BEBIDA VEGETAL batida 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 batida com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche integral com REQUEIJÃO DE AIPIM , alface, tomate e cenoura ralada - Suco verde: abacaxi com couve e hortelã	- 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 BEBIDA VEGETAL (sem açúcar)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - BEBIDA VEGETAL batida 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
	1039 kcal		161g	38g	29g
			62%	15%	25%
 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 - 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 de morango orgânico ou maracujá com banana e aveia sem açúcar COM BEBIDA VEGETAL	- 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 e hortelã	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - BEBIDA VEGETAL batida 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 e hortelã	- 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 batida 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)	Carboidrato (g)		Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	1046 Kcal	163g		42g	26g	
		62%		16%	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	- BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN - Suco de morango com banana e hortelã sem açúcar	- BOLO SEM GLÚTEN - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- PÃO SEM GLÚTEN COM Frango - Suco de uva ou de maçã e manga sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- PÃO SEM GLÚTEN COM doce de fruta sem açúcar - Iogurte natural com amora, chia e banana (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Pitaya orgânica	- Uva	- Melancia orgânica	- 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 COM PÃO SEM GLÚTEN , queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana SEM AVEIA , sem açúcar	-- BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN - Suco de uva ou de maçã e manga sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- PÃO SEM GLÚTEN COM doce de fruta sem açúcar - 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	- 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

Rubia 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:	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 , 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 maracujá com maçã e banana	- 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 maracujá com maçã e banana	- 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 e banana 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	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, milho) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u> - 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 e hortelã	- <u>Pão SEM GLÚTEN</u> com patê de frango (requeijão de aipim e frango OU Frango com cenoura cozida) - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar)	- <u>BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN</u> - 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	<u>Macarrão DE ARROZ</u> / 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	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u> - Iogurte natural batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche <u>COM PÃO SEM GLÚTEN</u> , queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Suco verde: abacaxi com couve e hortelã	- <u>Pão SEM GLÚTEN</u> com patê de frango (requeijão de aipim e frango OU Frango com cenoura cozida) - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar)	- <u>BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN</u> - Leite batido com cacau, banana e canela	- Frutas picadas com manga (14h00) - Sopa de <u>macarrão DE ARROZ</u> 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)	- Minestrone com <u>macarrão DE ARROZ</u> (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- <u>Macarrão DE ARROZ</u> à bolonhesa - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito

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	4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com queijo, alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico OU maracujá com banana e aveia sem açúcar	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u> - Leite com cacau e banana	- <u>PÃO SEM GLÚTEN COM FRANGO</u> - Suco de abacaxi com couve e hortelã	- <u>BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN</u> - Iogurte natural batido com morango, banana e chia (sem açúcar)	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> 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 – <u>NÃO SERVIR O ROCAMBOLE</u> (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva	<u>Macarrão DE ARROZ</u> / 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	- <u>PÃO SEM GLÚTEN COM FRANGO</u> - Suco de abacaxi com couve e hortelã	- <u>Pão SEM GLÚTEN</u> 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	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u> - Leite com cacau e banana	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com patê de tilápia (requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva sem açúcar	- <u>BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN</u> - 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 <u>macarrão DE ARROZ</u> (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva

Rubia 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:	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 e hortelã 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 ou de maçã sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta 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 uva ou de maçã sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta 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)	
					- Minestrina 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	- Minestrina 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	
	1073kcal		167g	43g	27g	
			62%	16%	22%	
 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 - 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 na forma de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco maracujá com maçã e banana	- 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 na forma de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco maracujá com maçã e banana	- 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 e banana 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	
		150g	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		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 e hortelã	- 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 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 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 e hortelã	- 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)	- Minestrone 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	
	1039 kcal	161g	38g	29g	
		62%	15%	25%	
 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 - 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 ou maracujá 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 ZERO LACTOSE 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
	1046kcal	163g		42g	26g
		62%		16%	22%
 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 - 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 e hortelã 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) - Suco de uva ou de maçã e manga sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta 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	- 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 uva ou de maçã e manga sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta 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	- 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	
		167g	43g	27g	
		62%	16%	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 orgânico 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 na forma de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco de maracujá com maçã e banana (sem açúcar)	- 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 na forma de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco de maracujá com maçã e banana (sem açúcar)	- 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 e banana 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
	1072kcal	150g	43g	33g
		56%	16%	28%

Rubia 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:	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 e hortelã	- 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 e hortelã	- 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)	- Minestrina 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
	1039 kcal	161g	38g	29g
		62%	15%	25%

Rubia Cunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

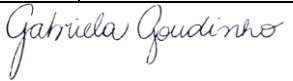
Gabriela Goudinho

GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

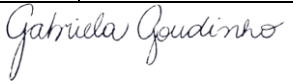
OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR					
Cardápio:	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 OU maracujá 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 e hortelã	- 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 e hortelã	- 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)	Carboidrato (g)		Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1046kcal	163g		42g	26g
		62%		16%	22%
 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 CELÁCO 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)	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia, sal, carne, cebola, tomate, temperos)	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u>	- <u>BISCOITO SEM GLÚTEN</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 e hortelã sem açúcar	- Suco de morango com banana e hortelã sem açúcar	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Suco de uva ou de maçã e manga 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 - Uva ou Mamão	- Banana orgânica - Milho cozido	- Pitaya ou Maçã	- Batata doce cozida - Melancia orgânica	- Salada de frutas (mamão, banana, maçã, pitaya, uva)
 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 2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche de <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com queijo, 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)	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u>	- <u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u>	- 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)	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com manteiga
	- Suco de morango com banana sem açúcar	- Leite com cacau, banana e canela	- Suco de maracujá com maçã e banana (sem açúcar)	- 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 - Pitaya ou Maçã	- Uva ou Mamão	- 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)
 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 3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de carne moída e hortaliças (alho, cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, espinafre, chuchu e ora-pro-nóbis)	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u>	- Omelete de forno com lombo suíno, milho, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis)	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim OU Frango e cenoura cozida)	Sopa de frango com <u>ARROZ OU MACARRÃO DE ARROZ</u> e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
	- Suco verde de abacaxi com maçã, couve e hortelã	- Iogurte natural batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Leite com cacau, banana e canela	
	- Batata doce assada em rodela - Melancia orgânica ou Mamão	- Pitaya ou Maçã	- Batata doce cozida ou Milho cozido - Banana	- Uva ou Manga	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão)



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 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 tilápia COM <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> Patê: Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia assada, limão, sal, temperos	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u>	- <u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u>	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de carne	- 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	- Suco de maracujá com maçã e banana (sem açúcar)	- Iogurte natural batido com morango, banana e chia (sem açúcar)	- Suco de abacaxi com maçã, couve e hortelã (sem açúcar) OU Água saborizada com maçã, limão, hortelã	- Suco de morango orgânico com banana (sem açúcar)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Pitaya ou Mamão	- Uva ou Maçã	- Batata doce cozida ou Milho cozido - Banana	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Melancia ou Laranja

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			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 aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Tilápia assada, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, sal, limão e temperos)	
	- Suco de abacaxi com couve e hortelã sem açúcar	- Suco de morango com banana e hortelã sem açúcar	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE	- Suco de uva ou de maçã e manga sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- IOGURTE ZERO LACTOSE com amora, chia e banana (sem açúcar)	
	- Batata doce assada em palito com azeite de oliva, sal, açafrão e alecrim - Uva ou Mamão	- Banana orgânica - Milho cozido	- Pitaya ou Maçã	- Batata doce cozida - Melancia orgânica	- 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
	332kcal	56g		10g		7g
		69%		13%		19%
 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		INTOLERÂNCIA À LACTOSE	2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango COM QUEIJO ZERO LACTOSE 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)
	- Suco de morango com banana sem açúcar	- LEITE ZERO LACTOSE com cacau, banana e canela	- Suco de maracujá com maçã e banana (sem açúcar)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- IOGURTE ZERO LACTOSE batido com manga, banana e chia (sem açúcar)
Lanche Vespertino: 15h00	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Pitaya ou Maçã	- Uva ou Mamão	- Batata doce assada em rodela 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	
	337kcal	56g	11g	9g	
		66%	13%	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			INTOLERÂNCIA À LACTOSE 3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30 <					

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE 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 com alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia COM QUEIJO ZERO LACTOSE Patê: Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia assada, limão, sal, temperos	- 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 COM QUEIJO ZERO LACTOSE (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento biológico). Frango, 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)
	- Suco de maracujá com maçã e banana (sem açúcar)	- IOGURTE ZERO LACTOSE batido com morango, banana e chia (sem açúcar)	- Suco de abacaxi com maçã, couve e hortelã (sem açúcar) OU Água saborizada com maçã, limão, hortelã	- Suco de morango orgânico com banana (sem açúcar)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Pitaya ou Mamão	- Uva ou Maçã	- Batata doce cozida ou Milho cozido - Banana	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Melancia ou Laranja
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	
	319kcal	49g	12g	10g	
		62%	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			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 aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Tilápia assada, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, sal, limão e temperos)
	- Suco de abacaxi com couve e hortelã sem açúcar	- Suco de morango com banana e hortelã sem açúcar	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Suco de uva ou de maçã e manga 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 - Uva ou Mamão	- Banana orgânica - Milho cozido	- Pitaya ou Maçã	- Batata doce cozida - Melancia orgânica	- 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
	332kcal	56g		10g	7g
		69%		13%	19%
 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		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)
	- Suco de morango com banana sem açúcar	- Leite com cacau, banana e canela	- Suco de maracujá com maçã e banana (sem açúcar)	- 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 - Pitaya ou Maçã	- Uva ou Mamão	- Batata doce assada em rodela 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	
	337kcal	56g	11g	9g	
		66%	13%	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			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 frango (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo e cenoura ou aveia, chia, gergelim. Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim OU Frango e cenoura cozida)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
	- Suco verde de abacaxi com maçã, couve e hortelã	- Iogurte natural batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Leite com cacau, banana e canela	
	- Batata doce assada em rodela - Melancia orgânica ou Mamão	- Pitaya ou Maçã	- Batata doce cozida ou Milho cozido - Banana	- Uva ou Manga	- 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	
	306 kcal	50g	11g	7g	
		67%	15%	19%	
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			4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30 Lanche Vespertino: 15h00	- Sanduíche de queijo com alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia Patê: Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia assada, limão, sal, temperos	- 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)
	- Suco de maracujá com maçã e banana (sem açúcar)	- Iogurte natural batido com morango, banana e chia (sem açúcar)	-- Suco de abacaxi com maçã, couve e hortelã (sem açúcar) OU Água saborizada com maçã, limão, hortelã	- Suco de morango orgânico com banana (sem açúcar)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Pitaya ou Mamão	- Uva ou Maçã	- Batata doce cozida ou Milho cozido - Banana	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Melancia ou Laranja
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
	319kcal	49g		12g	10g
		62%		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					