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 OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO		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 banana e cacau sem açúcar (banana, ovo, óleo, uva passa, farinha de aveia, farinha de trigo, cacau, fermento) - 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 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) - Iogurte natural batido com amora, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)
Lanche: 10h00	- Banana	- Manga ou Abacaxi	- Uva ou Morango	- Melancia orgânica	- 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 banana e cacau sem açúcar (banana, ovo, óleo, uva passa, farinha de aveia, farinha de trigo, cacau, fermento) - 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) - Iogurte 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 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 ou Morango	- Banana	- Melancia orgânica	- Manga ou Abacaxi	- 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%				

Carolina Moriconi Gabriela Goudinho Rubia Cunha

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR					
Cardápio:	**BERÇÁRIO**		**Zona:**	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO		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 com berçário**: Mantém cardápio do CEI – Empadão de carne + água saborizada	- Bolo de abacaxi com banana sem açúcar (banana, abacaxi, ovo, óleo, uva passa, aveia, farinha de aveia, canela, fermento) - 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	- Melancia ou Manga	- Banana	- Abacaxi ou Ameixa	- Uva ou Morango
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 abacaxi com banana sem açúcar (banana, abacaxi, ovo, óleo, uva passa, aveia, farinha de aveia, canela) - 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 Manga	- Banana	- Uva ou Morango	- Mamão	- Abacaxi ou Ameixa

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%				

Carolina Moriconi Gabriela Goudinho Rubia Cunha

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR					
Cardápio:	**BERÇÁRIO**		**Zona:**	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO		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 batata doce da Custódia sem açúcar (batata doce, óleo, ovo, uva passa, farinha de trigo, de aveia e fermento) - Iogurte natural batido com amora, banana madura e chia (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre com milho e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco verde: abacaxi com couve 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	- Uva ou Morango	- Melancia Orgânica	- Manga ou Abacaxi	- Banana
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 batata doce da Custódia sem açúcar (batata doce, óleo, ovo, uva passa, farinha de trigo, de aveia e fermento) - Iogurte natural batido com amora, banana madura e chia (sem açúcar)	- Sanduíche integral de queijo com 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	- Melancia Orgânica	- Manga ou Abacaxi	- Uva ou Morango	- 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%				

Carolina Moriconi Gabriela Goudinho Rubialunha

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR					
Cardápio:	**BERÇÁRIO**		**Zona:**	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO		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 - Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Bolo de maracujá sem açúcar (maracujá, ovo, óleo, uva passa, farinha de aveia, farinha de trigo, fermento) - 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) - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar
Lanche: 10h00	- Uva ou Morango	- Abacaxi ou Manga	- Melancia	- Banana	- Mamão
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) - Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Bolo de maracujá sem açúcar (maracujá, ovo, óleo, uva passa, farinha de aveia, farinha de trigo, fermento) - Leite com cacau e banana	- Pão caseiro integral de cenoura com manteiga (farinha de trigo branca e integral, ovo, óleo, fermento, cenoura) - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar	- 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	- Mamão	- Uva ou Morango	- Banana	- Melancia	- Salada de frutas com abacaxi e manga

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**Carboidrato (g)**	**Proteína (g)**	**Lipídio (g)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Ca (mg)**	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	**10% a 15% do VET**	**15% a 30% do VET**				
	827kcal	134g	28g	22g	167	88	297	5,2
		65%	14%	24%				

Carolina Moricomi Gabriela Goudinho Rubiacunha

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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