

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 OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO		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 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	- Manga ou Abacaxi	- Uva ou Morango	- 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 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 ou Morango	- Banana	- Melancia orgânica	- Manga ou Abacaxi	
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

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:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO		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	- Melancia ou Manga	- Banana	- Abacaxi ou Ameixa	- Uva ou Morango
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 Manga	- Banana	- Uva ou Morango	- Mamão	- Abacaxi ou Ameixa
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 OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO		CELÍACO	3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, milho) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- 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	- BOLO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com patê de frango (requeijão de aipim e frango OU Frango com cenoura cozida) - Suco de morango com banana e hortelã (sem açúcar)	- BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN - Leite batido com cacau, banana e canela
Lanche: 10h00	- Mamão	- Uva ou Morango	- Melancia Orgânica	- Manga ou Abacaxi	- Banana
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e cenoura com gergelim e azeite de oliva	Macarrão DE ARROZ / Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno assado com legumes (batata, cenoura, cebola, chuchu, couve flor) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho) Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura, tomate, batata, chuchu Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- BOLO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche COM PÃO SEM GLÚTEN , queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com patê de frango (requeijão de aipim e frango OU Frango com cenoura cozida) - Suco de morango com banana e hortelã (sem açúcar)	- BISCOITO DE POLVILHO SEM GLÚTEN - Leite batido com cacau, banana e canela	- Frutas picadas com manga (14h00) - Sopa de macarrão DE ARROZ com lombo suíno e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana	- Melancia Orgânica	- Manga ou Abacaxi	- Uva ou Morango	
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 DE ARROZ (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Macarrão DE ARROZ à bolonhesa - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito

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 OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO		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 ou Morango	- Abacaxi ou Manga	- Melancia	- Banana	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface 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	- Mamão	- Uva ou Morango	- Banana	- Melancia	- 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

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