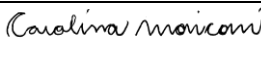


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2026	
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 <u>PÃO SEM GLUTEN</u> 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 com cenoura Salada com chia - Chicória, repolho, beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Melancia Orgânica Ou Morango orgânico	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)	Pão <u>SEM GLUTEN</u> com manteiga ou mel <u>OU 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 - Maçã Ou Manga	Fruta - Uva Ou Abacaxi	Fruta - Melancia Orgânica Ou Morango Orgânico	Fruta - Banana	- Salada de Frutas (Banana, maçã, mamão, laranja, abacaxi, manga)
   CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - 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:	OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2026	
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 - Manga ou Maçã	Fruta - Melancia ou Morango Orgânico	Fruta - Uva ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana

Carolina Moriconi

Gabriela Goudinho

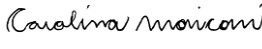
Rubia Cunha

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - 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:	OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2026	
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 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 Abacaxi	Fruta - Banana	Fruta - Morango Orgânico ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou Mamão




 CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - 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:	OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2026	
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 (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Sopa de frango com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (frango, 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	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	Batata doce assada	Smothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Mamão ou Manga	Fruta - Banana	Fruta - Melancia ou Morango Orgânico	Fruta - Uva ou Maçã	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Carolina moriconi Gabriela Goudinho Rubia Cunha CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749					

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