

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

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE – PRIMEIRA 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 lombo e hortaliças (lombo, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO	Sopa de frango com macarrão e hortaliças (frango, macarrão, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Bolo de laranja – Maio Bolo de milho – Junho Bolo de mel – Julho Bolo de banana – Agosto (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, laranja / farinha de milho/ mel/ banana)	Carreiroiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO		LEITE ZERO LACTOSE quente com banana e canela sem açúcar	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida - Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Laranja crava orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		362 kcal	54g 60%	15g 17%	10g 25%

Rubmalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE – SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarrão com frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas)	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Farofa de cenoura (Farinha de mandioca, cenoura, cebola e sal)	Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar	Empadão de peixe com hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, fermento, filé de tilápia, abobrinha, tomate, alho, cebola, alho poró e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)
	Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	LEITE ZERO LACTOSE com cacau e banana sem açúcar	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	356 kcal	57g	13g	10g	
		63%	14%	25%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE – TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde)	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão parafuso, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, abobrinha ralada, batata, tempero verde)	Bolo de banana- Maio Bolo de aipim com coco - Junho Bolo de maçã – Julho Bolo de cenoura – Agosto (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana / aipim e coco ralado/ maçã/ cenoura)	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica)	Salada - Cenoura cozida - Chicória e Couve folha - Abobrinha crua fatiada Temperado com azeite de oliva e limão	LEITE ZERO LACTOSE quente com cacau e banana sem açúcar	
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	336 kcal	56g 67%	11g 14%	8g 21%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM 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:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE – QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Batata doce cozida com alecrim	Pão de cachorro quente com <u>DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR</u>	Torta salgada ou Empadão de frango com milho, gergelim e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, frango, milho, cenoura, abobrinha, chuchu, cebola, aipo, tempero verde)	Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreiroiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	<u>LEITE ZERO LACTOSE</u> quente com banana e canela sem açúcar	Suco verde (abacaxi com maçã, limão, couve e hortelã) sem açúcar		Salada - Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
					55% a 65% do VET
	335 kcal	49g 59%	15g 17%	10g 26%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM 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:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		CELÍACO – PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de lombo (lombo, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO	Sopa de frango com <u>MACARRÃO SEM GLÚTEN</u> e hortaliças (frango, macarrão de arroz, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	<u>BOLO SEM GLÚTEN</u>	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO		Leite quente com banana e canela sem açúcar	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida - Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Laranja crava orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		362 kcal	54g 60%	15g 17%	10g 25%

Rubmalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		CELÍACO - SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>MACARRÃO SEM GLÚTEN</u> com frango e hortaliças (Macarrão de arroz, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas)	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Farofa de cenoura (Farinha de mandioca, cenoura, cebola e sal)	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com doce de fruta sem açúcar	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u>	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)
	Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	Leite com cacau e banana sem açúcar	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	356 kcal	57g	13g	10g	
		63%	14%	25%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		CELÍACO - TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde)	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	<u>MACARRÃO SEM GLÚTEN</u> com carne moída e hortaliças (Macarrão de arroz, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, abobrinha ralada, batata, tempero verde)	<u>BOLO SEM GLÚTEN</u>	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica)	Salada - Cenoura cozida - Chicória e Couve folha - Abobrinha crua fatiada Temperado com azeite de oliva e limão	Leite quente com cacau e banana sem açúcar	
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	336 kcal	56g 67%	11g 14%	8g 21%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		CELÍACO - QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Batata doce cozida com alecrim	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com manteiga	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u>	Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreiroiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	Leite quente com banana e canela sem açúcar	Suco verde (abacaxi com maçã, limão, couve e hortelã) sem açúcar		Salada - Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
					55% a 65% do VET
	335 kcal	49g 59%	15g 17%	10g 26%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM 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:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS – PRIMEIRA SEMANA DO MÊS				
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche					
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo e hortaliças (lombo, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO	Sopa de frango com macarrão e hortaliças (frango, macarrão, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Bolo de laranja – Maio Bolo de milho – Junho Bolo de mel – Julho Bolo de banana – Agosto (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, laranja / farinha de milho/ mel/ banana)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO		BEBIDA DE SOJA quente com banana e canela sem açúcar	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida - Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Laranja crava orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		362 kcal	54g 60%	15g 17%	10g 25%

Rubmalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM 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:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS – SEGUNDA SEMANA DO MÊS				
Refeição:	4ª feira	5ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Macarrão com frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas)	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Farofa de cenoura (Farinha de mandioca, cenoura, cebola e sal)	Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar	Empadão de peixe com hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, fermento, filé de tilápia, abobrinha, tomate, alho, cebola, alho poró e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)
Preparações e ingredientes	Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	BEBIDA DE SOJA com cacau e banana sem açúcar	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	356 kcal	57g	13g	10g	
		63%	14%	25%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i> CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS – TERCEIRA SEMANA DO MÊS				
Refeição: Lanche	4ª feira	5ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde)	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão parafuso, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, abobrinha ralada, batata, tempero verde)	Bolo de banana- Maio Bolo de aipim com coco - Junho Bolo de maçã – Julho Bolo de cenoura – Agosto (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana / aipim e coco ralado/ maçã/ cenoura)	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica)	Salada - Cenoura cozida - Chicória e Couve folha - Abobrinha crua fatiada Temperado com azeite de oliva e limão	BEBIDA DE SOJA quente com cacau e banana sem açúcar	
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	336 kcal	56g 67%	11g 14%	8g 21%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM 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:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS – QUARTA SEMANA DO MÊS				
Refeição:	4ª feira	5ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Batata doce cozida com alecrim	Pão de cachorro quente com DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR	Torta salgada ou Empadão de frango com milho, gergelim e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, frango, milho, cenoura, abobrinha, chuchu, cebola, aipo, tempero verde)	Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreiroiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
Preparações e ingredientes	Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	BEBIDA DE SOJA quente com banana e canela sem açúcar	Suco verde (abacaxi com maçã, limão, couve e hortelã) sem açúcar		Salada - Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	335 kcal	49g 59%	15g 17%	10g 26%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM 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:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE - PRIMEIRA 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 lombo e hortaliças (lombo, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO	Sopa de frango com macarrão e hortaliças (frango, macarrão, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Pão caseiro integral de moranga (Agricultura Familiar) com DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR	Carreiroiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO		(LEITE ZERO LACTOSE) quente com banana e canela sem açúcar	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida - Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Laranja crava orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		365 kcal	55g 61%	16g 17%	10g 23%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE - SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarrão com frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas)	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Farofa de cenoura (Farinha de mandioca, cenoura, cebola e sal)	Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar	Risoto de peixe e legumes (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, filé de tilápia, abobrinha, moranga, tomate, alho, cebola, alho poró e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)
	Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida com tempero verde - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			57g	13g	9g
			64%	15%	23%
	353 kcal				

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE - TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde)	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão parafuso, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, abobrinha ralada, batata, tempero verde)	Pão caseiro integral de moranga (Agricultura Familiar) com doce de fruta sem açúcar	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica)	Salada - Cenoura cozida - Chicória e Couve folha - Abobrinha crua fatiada Temperado com azeite de oliva e limão	LEITE ZERO LACTOSE quente com cacau e banana sem açúcar	
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	338 kcal	54g	13g	8g	
		64%	15%	22%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE - QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Batata doce cozida com alecrim	Pão de cachorro quente com doce de fruta	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, frango, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)	Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	Suco verde (abacaxi com maçã, limão, couve e hortelã) sem açúcar	Salada - Alface - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão		Salada - Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	55% a 65% do VET
					10% a 15% do VET
	345 kcal	54g	14g	9g	15% a 30% do VET
		63%	16%	24%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		CELÍACO – CARDÁPIO SEM TRIGO – PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de lombo e hortaliças (lombo, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO	Sopa de frango com <u>MACARRÃO DE ARROZ</u> e hortaliças (frango, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com manteiga	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO		Leite quente com banana e canela sem açúcar	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida - Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Laranja crava orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		365 kcal	55g 61%	16g 17%	10g 23%

Rubalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		CELÍACO – CARDÁPIO SEM TRIGO – SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	MACARRÃO SEM GLÚTEN com frango e hortaliças (Macarrão DE ARROZ, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas)	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Farofa de cenoura (Farinha de mandioca, cenoura, cebola e sal)	PÃO SEM GLÚTEN com doce de fruta sem açúcar	Risoto de peixe e legumes (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, filé de tilápia, abobrinha, moranga, tomate, alho, cebola, alho poró e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)
	Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida com tempero verde - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	353 kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			57g 64%	13g 15%	9g 23%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		CELÍACO – CARDÁPIO SEM TRIGO – TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde)	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	<u>MACARRÃO SEM GLÚTEN</u> com carne moída e hortaliças (Macarrão DE ARROZ, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, abobrinha ralada, batata, tempero verde)	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com manteiga	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica)	Salada - Cenoura cozida - Chicória e Couve folha - Abobrinha crua fatiada Temperado com azeite de oliva e limão	Leite quente com cacau e banana sem açúcar	
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		338 kcal	54g 64%	13g 15%	8g 22%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		CELÍACO – CARDÁPIO SEM TRIGO – QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Batata doce cozida com alecrim	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com doce de fruta	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, frango, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)	Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreiroiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	Suco verde (abacaxi com maçã, limão, couve e hortelã) sem açúcar	Salada - Alface - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão		Salada - Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	55% a 65% do VET
					10% a 15% do VET
	345 kcal	54g	14g	9g	24%
		63%	16%	24%	24%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM 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:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022		
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana		
Período	Parcial CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS - 1ª SEMANA DO MÊS					
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	
Lanche	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo e hortaliças (lombo, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO	Sopa de frango com macarrão e hortaliças (frango, macarrão, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Pão caseiro integral de moranga (Agricultura Familiar) com DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR	Carreiroiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	
Preparações e ingredientes	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO		BEBIDA DE SOJA quente com banana e canela sem açúcar	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida - Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão	
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Laranja crava orgânica	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		
		365 kcal		55g	16g	10g
				61%	17%	23%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>	Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022				
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>	Zona:	<i>Rural e Urbana</i>				
Período	<i>Parcial</i>	CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS - 2ª SEMANA DO MÊS					
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira		
Preparações e ingredientes	Macarrão com frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas)	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Farofa de cenoura (Farinha de mandioca, cenoura, cebola e sal)	Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar	Risoto de peixe e legumes (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, filé de tilápia, abobrinha, moranga, tomate, alho, cebola, alho poró e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)		
	Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida com tempero verde - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão		
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
	353 kcal	57g		13g		9g	
		64%		15%		23%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i> CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS - 3ª SEMANA DO MÊS				
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde)	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão parafuso, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, abobrinha ralada, batata, tempero verde)	Pão caseiro integral de moranga (Agricultura Familiar) com doce de fruta sem açúcar	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica)	Salada - Cenoura cozida - Chicória e Couve folha - Abobrinha crua fatiada Temperado com azeite de oliva e limão	BEBIDA DE SOJA quente com cacau e banana sem açúcar	
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	338 kcal	54g	13g	8g	
		64%	15%	22%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM 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:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS - 4ª SEMANA DO MÊS				
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Batata doce cozida com alecrim	Pão de cachorro quente com doce de fruta	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)	Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	Suco verde (abacaxi com maçã, limão, couve e hortelã) sem açúcar	Salada - Alface - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão		Salada - Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	55% a 65% do VET
					10% a 15% do VET
	345 kcal	54g	14g	9g	15% a 30% do VET
		63%	16%	24%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: OS DIAS DA SEMANA PODEM SOFRER ALTERAÇÃO 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 PARA INTOLERANTES À LACTOSE - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO			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 moído e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde	- Bolinho de aipim com chia e recheio de carne (aipim, ovo, farinha de aveia, chia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde)	- Bolo de milho com laranja (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, suco de laranja, fermento)	- Empadão de peixe com gergelim (farinha branca e integral, óleo, ovo, gergelim. Filé de tilápia, cebola, alho, couve, cenoura, tomate)	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu, batata doce e moranga) com carne moída
	- Água saborizada com limão e hortelã	- Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- Leite zero lactose quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Salada de repolho e couve folha temperados com limão e azeite de oliva
Lanche Vespertino: 15h00	- Milho cozido - Mamão	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Batata doce assada - Banana	- Batata doce cozida - Maçã	- Laranja orgânica

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	351	60g	11g	9g
		69%	13%	21%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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 PARA INTOLERANTES À LACTOSE - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO			2ª semana		
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira		
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis)	- Bolo de laranja com farinha de banana verde (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, açúcar e fermento)	- Empadão de carne moída com gergelim e hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, gergelim, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal, chia) RECEITA 27	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, milho, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)		
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- <u>Leite zero lactose</u> quente com banana e canela	- Suco de morango com banana e couve folha (sem açúcar)	- <u>Leite zero lactose</u> batido com cacau e banana			
	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Laranja orgânica	- Maçã	- Batata doce assada tipo chips - Mamão	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Banana orgânica		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
	343	57g		10g		10g	
		67%		13%		24%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749							

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 PARA INTOLERANTES À LACTOSE - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO			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 (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis)	- Bolo de maçã da Rose (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, açúcar, limão, canela e fermento)	- Mini pizza integral de frango com chia (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento biológico). Frango, queijo zero lactose , milho, molho de tomate	- Omelete de forno com frango, espinafre e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu, batata doce e moranga) com carne moída
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Leite zero lactose com cacau e banana	- Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora-pro-nóbis	- Água saborizada ou chá com casca de abacaxi, maçã, hortelã, cravo e canela em casca	- Salada de repolho e couve folha temperados com limão e azeite de oliva
	- Batata doce assada em rodela - Mamão	- Banana	- Batata doce cozida - Maçã	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Laranja orgânica

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	302	51g	11g	7g
		66%	15%	23%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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 PARA INTOLERANTES À LACTOSE - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO			4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis)	- Bolo de banana com aveia sem açúcar (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento)	- Bolinho de batata doce com frango e chia (batata doce, farinha de trigo, óleo, chia e sal. Recheio: frango, cebola, tomate, cenoura)	- Torta salgada ou Pastel assado de carne com gergelim (farinha branca e integral, óleo, água, gergelim. Carne com hortaliças)	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã e hortelã	- <u>Leite zero lactose</u> com cacau e banana	- Vitamina de banana com aveia com <u>leite zero lactose</u>	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	
	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã	- Laranja orgânica	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Batata doce cozida - Mamão	- Banana orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	345	57g	13g	9g	
		66%	15%	22%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749					

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 PARA CELÍACO MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo suíno moído e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde	- Bolinho de aipim com chia e recheio de carne (aipim, ovo, farinha de aveia, chia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) – SEM TRIGO	- BOLO SEM GLÚTEN	- BISCOITO SEM GLÚTEN	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu, batata doce e moranga) com carne moída
	- Água saborizada com limão e hortelã	- Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- Leite quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Salada de repolho e couve folha temperados com limão e azeite de oliva
Lanche Vespertino: 15h00	- Milho cozido - Mamão	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Batata doce assada - Banana	- Batata doce cozida - Maçã	- Laranja orgânica

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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 PARA CELÍACO MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis)	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u>	- <u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u>	- Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal, chia) RECEITA 27	- Sopa de frango com <u>MACARRÃO DE ARROZ</u> e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, milho, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Leite quente com banana e canela	- Suco de morango com banana e couve folha (sem açúcar)	- Leite batido com cacau e banana	
	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Laranja orgânica	- Maçã	- Batata doce assada tipo chips - Mamão	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Banana orgânica

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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 PARA CELÍACO MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO			3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis)	- BOLO SEM GLÚTEN	- BISCOITO SEM GLÚTEN	- Omelete de forno com frango, espinafre e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró)	- Minestra com MACARRÃO DE ARROZ cabelo de anjo (feijão batido com chuchu, batata doce e moranga) com carne moída
	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Leite com cacau e banana	- Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora-pro-nóbis	- Água saborizada ou chá com casca de abacaxi, maçã, hortelã, cravo e canela em casca	- Salada de repolho e couve folha temperados com limão e azeite de oliva
	- Batata doce assada em rodela - Mamão	- Banana	- Batata doce cozida - Maçã	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Laranja orgânica

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749


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 PARA CELÍACO MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO			4ª 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, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis)	- <u>BOLO SEM GLÚTEN</u>	- <u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u>	- <u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com carne moída com hortaliças)	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã e hortelã	- Leite com cacau e banana	- Vitamina de banana com aveia	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	
	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã	- Laranja orgânica	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Batata doce cozida - Mamão	- Banana orgânica

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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 PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO 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 moído e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde	- Bolinho de aipim com chia e recheio de carne (aipim, ovo, farinha de aveia, chia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde)	- Bolo de milho com laranja (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, suco de laranja, fermento)	- Empadão de peixe com gergelim (farinha branca e integral, óleo, ovo, gergelim. Filé de tilápia, cebola, alho, couve, cenoura, tomate)	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu, batata doce e moranga) com carne moída
	- Água saborizada com limão e hortelã	- Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- Bebida de soja quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Salada de repolho e couve folha temperados com limão e azeite de oliva
Lanche Vespertino: 15h00	- Milho cozido - Mamão	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Batata doce assada - Banana	- Batata doce cozida - Maçã	- Laranja orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	351	60g	11g	9g	
		69%	13%	21%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749					


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 PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO 2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis)	- Bolo de laranja com farinha de banana verde (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, açúcar e fermento)	- Empadão de carne moída com gergelim e hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, gergelim, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal, chia) RECEITA 27	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, milho, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bebida de soja quente com banana e canela	- Suco de morango com banana e couve folha (sem açúcar)	- Bebida de soja batida com cacau e banana	
	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Laranja orgânica	- Maçã	- Batata doce assada tipo chips - Mamão	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Banana orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	343	57g	10g	10g	
		67%	13%	24%	
<p><i>Rubialunha</i></p> <p>RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749</p>					

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 PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO 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 (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis)	- Bolo de maçã da Rose (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, açúcar, limão, canela e fermento)	- Mini pizza integral de frango com chia (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento biológico). Frango, milho, molho de tomate. <u>SEM QUEIJO</u>	- Omelete de forno com frango, espinafre e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu, batata doce e moranga) com carne moída poró)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bebida de soja com cacau e banana	- Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora-pro-nóbis	- Água saborizada ou chá com casca de abacaxi, maçã, hortelã, cravo e canela em casca	- Salada de repolho e couve folha temperados com limão e azeite de oliva
	- Batata doce assada em rodela - Mamão	- Banana	- Batata doce cozida - Maçã	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Laranja orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	302	51g	11g	7g	
		66%	15%	23%	
<i>Rubialunha</i> RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749					

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 PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis)	- Bolo de banana com aveia sem açúcar (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento)	- Bolinho de batata doce com frango e chia (batata doce, farinha de trigo, óleo, chia e sal. Recheio: frango, cebola, tomate, cenoura)	- Torta salgada ou Pastel assado de carne com gergelim (farinha branca e integral, óleo, água, gergelim. Carne com hortaliças)	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã e hortelã	- Bebida de soja com cacau e banana	- Vitamina de banana com aveia com bebida de soja	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	
	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã	- Laranja orgânica	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Batata doce cozida - Mamão	- Banana orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	345	57g	13g	9g	
		66%	15%	22%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749					

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 1ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- Bolo de milho com laranja (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, suco de laranja, fermento) - Leite zero lactose quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Empadão de peixe (farinha branca e integral, óleo, ovo. Filé de tilápia, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento) - Vitamina de banana e beterraba sem açúcar com leite zero lactose
Lanche: 10h00	- Banana	- Maçã	- Pitaya ou Mamão	- Mamão	- Laranja crava orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Salada de alface, repolho e beterraba com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa Salada de cenoura, chuchu e beterraba cozidos temperados com azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de carne moída com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Moranga assada Salada de alface 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 alface e tomate com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Purê de aipim Salada de alface, pepino e brócolis com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de milho com laranja (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, suco de laranja, fermento) - Leite zero lactose quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	- Torta integral de frango (farinha branca e integral, óleo, ovo. Frango, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar) - Vitamina de banana e beterraba sem açúcar com leite zero lactose	- Salada de frutas com abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho temperado com limão (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Pitaya ou Mamão	- Banana	- Maçã	- Laranja crava orgânica	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, milho, couve, moranga, aipim, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída com chuchu - Salada de alface e tomate	- Minestra de arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Sopa de carne com macarrão alfabeto e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Milho cozido - Batata doce assada ou cozida

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)

Carboidrato (g)

Proteína (g)

Lípido (g)

55% a 65% do VET

10% a 15% do VET

15% a 30% do VET

1.116

177g

44g

28g

63%

16%

23%

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural				
Faixa Etária	3 a 6 anos						
Período	Integral	CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 2ª semana					
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira		
Café da manhã: 8h30	- Pão com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de laranja com farinha de banana verde (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, açúcar e fermento) - Leite zero lactose quente com banana e canela	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 - Leite zero lactose com cacau e banana	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, couve, ora-pro-nóbis) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora-pro-nóbis		
Lanche: 10h00	- Maçã	- Banana orgânica	- Mamão	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou Mamão		
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 azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de brócolis e beterraba com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, brócolis e pepino com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface e tomate com azeite de oliva		
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de laranja com farinha de banana verde (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, açúcar e fermento) - Leite zero lactose quente com banana e canela	- Pão com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 - Leite zero lactose com cacau e banana	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve e ora-pro-nóbis	- Salada de frutas com abacaxi (14h00) - Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, milho, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)		
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou Mamão			
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, 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	- Carreteiro com salada de repolho e couve folha temperado com limão e azeite de oliva	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
	1.039	149g	58%	45g	16%	31g	26%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 3ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de maçã da Rose (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, açúcar, limão, canela e fermento) - <u>Leite zero lactose</u> com cacau e banana	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, milho, molho de tomate e <u>queijo zero lactose</u> - Suco de morango com banana (sem açúcar)	- Omelete de forno com frango e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, cebola, tomate, alho poró) - Milho cozido	- Cookies de maçã e banana com aveia e canela (sem açúcar) - <u>Leite zero lactose</u>
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pitaya ou Mamão	- Maçã	- Banana	- Laranja orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, tomate e repolho com azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface e cenoura com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Carne moída com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e couve flor com 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 e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada Salada de alface e pepino com 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, milho, molho de tomate e <u>queijo zero lactose</u> - Suco de morango com banana (sem açúcar)	- Pão com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Cookies de maçã e banana com aveia e canela (sem açúcar) - <u>Leite zero lactose</u>	- Bolo de maçã da Rose (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, açúcar, limão, canela e fermento) - <u>Leite zero lactose</u> com cacau e banana	- Frutas picadas com abacaxi (14h00) - Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana	- Laranja orgânica	- Pitaya ou Mamão	- Maçã	
Jantar: 18h00	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Sopa de frango c/ macarrão e hortaliças (batata, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Macarrão à bolonhesa Salada de alface e tomate	- Risoto de frango com hortaliças (abobrinha, cenoura, chuchu, milho) e salada de alface e tomate	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	1.008	150g	42g	28g	
		60%	16%	25%	

RubiAlunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de banana com aveia sem açúcar (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - Leite zero lactose com cacau e banana	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo e sal. Recheio: frango, cebola, tomate, cenoura) - Chá ou água saborizada com casca de abacaxi com maçã, cravo e canela casca	- Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, açúcar, óleo, fermento) - Vitamina de banana com morango e leite zero lactose	- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Maçã	- Laranja orgânica	- Banana orgânica	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne refogada em cubos com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de alface, brócolis e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambolo de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e tomate com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, brócolis e beterraba com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de banana com aveia sem açúcar (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - Leite zero lactose com cacau e banana	- Pão com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, açúcar, óleo, fermento) - Vitamina de banana com morango (sem açúcar) e leite zero lactose	- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Salada de frutas com abacaxi (14h00) - Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Banana orgânica	- Laranja orgânica	
Jantar: 18h00	- Arroz com omelete de legumes c/ frango (cenoura, abobrinha, tomate, milho, couve, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de tomate	- Risoto de frango com salada de alface e tomate	- Sopa de carne com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim

**Composição nutricional
(Média semanal)****Energia (Kcal)****Carboidrato (g)****Proteína (g)****Lípido (g)**

55% a 65% do VET

10% a 15% do VET

15% a 30% do VET

1.034

157g

43g

28g

60%

16%

25%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:		Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO SEM TRIGO PARA CELÍACO - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO 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, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite quente com cacau e banana (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de fruta sem açúcar - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- BOLO SEM GLÚTEN - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar
Lanche: 10h00	- Banana	- Maçã	- Pitaya ou Mamão	- Mamão	- Laranja crava orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Salada de alface, repolho e beterraba com azeite de oliva	MACARRÃO DE ARROZ / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa Salada de cenoura, chuchu e beterraba cozidos temperados com azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de carne moída com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) – SEM TRIGO Moranga assada Salada de alface 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 alface e tomate com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Purê de aipim Salada de alface, pepino e brócolis com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite quente com cacau e banana (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- BOLO SEM GLÚTEN - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Salada de frutas com abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho temperado com limão
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Pitaya ou Mamão	- Banana	- Maçã	- Laranja crava orgânica	(16h00)
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, milho, couve, moranga, aipim, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída com chuchu - Salada de alface e tomate temperados com azeite de oliva	- Minestra de arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de carne com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Milho cozido - Batata doce assada ou cozida

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO SEM TRIGO PARA CELÍACO - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite quente com banana e canela	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Leite	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) -RECEITA 27 - Leite batido com cacau e banana	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de fruta sem açúcar - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora-pro-nóbis
Lanche: 10h00	- Maçã	- Banana orgânica	- Mamão	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou Mamão
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 azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de brócolis e beterraba com azeite de oliva	MACARRÃO DE ARROZ / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, brócolis e pepino com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface e tomate com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite quente com banana e canela	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Leite batido com cacau e banana	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de fruta sem açúcar - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve e ora-pro-nóbis	- Salada de frutas com abacaxi (14h00) - Sopa de frango com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, milho, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou Mamão	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, 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	- Carreteiro com salada de repolho e couve folha temperado com limão e azeite de oliva	- Minestra com MACARRÃO DE ARROZ (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Biscoito sem glúten

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO SEM TRIGO PARA CELÍACO - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 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 e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau e banana	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de fruta sem açúcar - Suco de morango com banana (sem açúcar)	- Omelete de forno com frango e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, cebola, tomate, alho poró) - Milho cozido	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Leite quente
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pitaya ou Mamão	- Maçã	- Banana	- Laranja orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, tomate e repolho com azeite de oliva	MACARRÃO DE ARROZ / Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface e cenoura com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Carne moída com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e couve flor com 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 e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada Salada de alface e pepino com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de fruta sem açúcar	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Leite quente	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau e banana	- Frutas picadas com abacaxi (14h00) - Minestra com MACARRÃO DE ARROZ (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana	- Laranja orgânica	- Pitaya ou Mamão	- Maçã	
Jantar: 18h00	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de frango c/ MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (batata, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- MACARRÃO DE ARROZ à bolonhesa Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Risoto de frango com hortaliças (abobrinha, cenoura, chuchu, milho) e salada de brócolis e tomate com azeite de oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO SEM TRIGO PARA CELÍACO - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau e banana	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Chá ou água saborizada com casca de abacaxi, maçã, cravo e canela casca	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de fruta sem açúcar - Vitamina de banana com morango (sem açúcar)	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Maçã	- Laranja orgânica	- Banana orgânica	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne refogada em cubos com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de alface, brócolis e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) – SEM TRIGO Couve refogada Salada de alface, couve flor e tomate com azeite de oliva	MACARRÃO SEM GLÚTEN / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, brócolis e beterraba com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau e banana	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de fruta sem açúcar - Vitamina de banana com morango (sem açúcar)	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Salada de frutas com abacaxi (14h00) - Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Banana orgânica	- Laranja orgânica	
Jantar: 18h00	- Arroz com omelete de legumes c/ frango (cenoura, abobrinha, tomate, milho, couve, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de tomate	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Sopa de carne com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com MACARRÃO DE ARROZ (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 1ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- Bolo de milho com laranja (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, suco de laranja, fermento) - Bebida de soja quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Empadão de peixe (farinha branca e integral, óleo, ovo. Filé de tilápia, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento) - Vitamina de banana e beterraba sem açúcar com bebida de soja
Lanche: 10h00	- Banana	- Maçã	- Pitaya ou Mamão	- Mamão	- Laranja crava orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Salada de alface, repolho e beterraba com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa Salada de cenoura, chuchu e beterraba cozidos temperados com azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de carne moída com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Moranga assada Salada de alface 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 alface e tomate com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Purê de aipim Salada de alface, pepino e brócolis com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de milho com laranja (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, suco de laranja, fermento) - Bebida de soja quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	- Torta integral de frango (farinha branca e integral, óleo, ovo. Frango, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar) - Vitamina de banana e beterraba sem açúcar com bebida de soja	- Salada de frutas com abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho temperado com limão (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Pitaya ou Mamão	- Banana	- Maçã	- Laranja crava orgânica	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, milho, couve, moranga, aipim, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída com chuchu - Salada de alface e tomate	- Minestra de arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Sopa de carne com macarrão alfabeto e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Milho cozido - Batata doce assada ou cozida

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)

1.116

Carboidrato (g)

55% a 65% do VET

177g

63%

Proteína (g)

10% a 15% do VET

44g

16%

Lípido (g)

15% a 30% do VET

28g

23%

Rubalunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de laranja com farinha de banana verde (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, açúcar e fermento) - Bebida de soja quente com banana e canela	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 - Bebida de soja batida com cacau e banana	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, couve, ora-pro-nóbis) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora-pro-nóbis
Lanche: 10h00	- Maçã	- Banana orgânica	- Mamão	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou Mamão
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 azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de brócolis e beterraba com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, brócolis e pepino com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface e tomate com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de laranja com farinha de banana verde (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, açúcar e fermento) - Bebida de soja quente com banana e canela	- Pão com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 - Bebida de soja batida com cacau e banana	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve e ora-pro-nóbis	- Salada de frutas com abacaxi (14h00) - Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, milho, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou Mamão	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, 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	- Carreteiro com salada de repolho e couve folha temperado com limão e azeite de oliva	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1.039	149g	45g	31g
		58%	16%	26%

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 3ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de maçã da Rose (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, açúcar, limão, canela e fermento) - Bebida de soja com cacau e banana	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, milho, molho de tomate – SEM QUEIJO - Suco de morango com banana (sem açúcar)	- Omelete de forno com frango e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, cebola, tomate, alho poró) - Milho cozido	- Cookies de maçã e banana com aveia e canela (sem açúcar) - Bebida de soja
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pitaya ou Mamão	- Maçã	- Banana	- Laranja orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, tomate e repolho com azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface e cenoura com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Carne moída com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e couve flor com 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 e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada Salada de alface e pepino com 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, milho, molho de tomate – SEM QUEIJO - Suco de morango com banana (sem açúcar)	- Pão com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Cookies de maçã e banana com aveia e canela (sem açúcar) - Bebida de soja	- Bolo de maçã da Rose (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, açúcar, limão, canela e fermento) - Bebida de soja com cacau e banana	- Frutas picadas com abacaxi (14h00) - Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana	- Laranja orgânica	- Pitaya ou Mamão	- Maçã	
Jantar: 18h00	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Sopa de frango c/ macarrão e hortaliças (batata, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Macarrão à bolonhesa Salada de alface e tomate	- Risoto de frango com hortaliças (abobrinha, cenoura, chuchu, milho) e salada de alface e tomate	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)

Carboidrato (g)

Proteína (g)

Lípido (g)

55% a 65% do VET

10% a 15% do VET

15% a 30% do VET

1.008

150g

42g

28g

60%

16%

25%

RubiAlunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de banana com aveia sem açúcar (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - Bebida de soja com cacau e banana	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo e sal. Recheio: frango, cebola, tomate, cenoura) - Chá ou água saborizada com casca de abacaxi, maçã, cravo e canela casca	- Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, açúcar, óleo, fermento) - Vitamina de banana com morango (sem açúcar) com bebida de soja	- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Maçã	- Laranja orgânica	- Banana orgânica	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne refogada em cubos com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de alface, brócolis 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, couve flor e tomate com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, brócolis e beterraba com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de banana com aveia sem açúcar (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - Bebida de soja com cacau e banana	- Pão com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, açúcar, óleo, fermento) - Vitamina de banana com morango (sem açúcar) com bebida de soja	- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Salada de frutas com abacaxi (14h00) - Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Banana orgânica	- Laranja orgânica	
Jantar: 18h00	- Arroz com omelete de legumes c/ frango (cenoura, abobrinha, tomate, milho, couve, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de tomate	- Risoto de frango com salada de alface e tomate	- Sopa de carne com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1.034	157g	44g	28g
		60%	16%	25%

Rubalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (Carne suína moída, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO	Sopa de frango com macarrão e hortaliças (carne moída, macarrão, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Bolo de laranja – Maio Bolo de milho – Junho Bolo de mel – Julho Bolo de banana – Agosto (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, laranja / farinha de milho/ mel/ banana)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO		Leite quente com banana e canela, sem açúcar	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida - Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Laranja crava orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		362 kcal	54g 60%	15g 17%	10g 25%

Rubmalunha

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:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarrão com frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas)	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Farofa de cenoura (Farinha de mandioca, cenoura, cebola e sal)	Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar	Empadão de peixe com hortaliças e gergelim (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, fermento, filé de tilápia, abobrinha, tomate, alho, cebola, alho poró e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)
	Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	Leite com cacau e banana sem açúcar	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	356 kcal	57g	13g	10g	
		63%	14%	25%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde)	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão parafuso, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, abobrinha ralada, batata, tempero verde)	Bolo de banana- Maio Bolo de aipim com coco - Junho Bolo de maçã – Julho Bolo de cenoura – Agosto (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana / aipim e coco ralado/ maçã/ cenoura)	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina moída, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica)	Salada - Cenoura cozida - Chicória e Couve folha - Abobrinha crua fatiada Temperado com azeite de oliva e limão	Leite quente com cacau e banana sem açúcar	
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	336 kcal	56g 67%	11g 14%	8g 21%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Batata doce cozida com alecrim	Pão de cachorro quente com manteiga	Torta salgada ou Empadão de frango com milho, gergelim e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, frango, milho, cenoura, abobrinha, chuchu, cebola, aipo, tempero verde)	Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreiroiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	Leite quente com banana e canela sem açúcar	Suco verde (abacaxi com maçã, limão, couve e hortelã) sem açúcar		Salada - Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
					55% a 65% do VET
	335 kcal	49g	15g	10g	
		59%	17%	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:	CEJAI	Mês:	MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022		
Faixa Etária		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	Pão com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO	Sopa de carne com macarrão e hortaliças (carne em cubos, macarrão, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Polenta com lombo (Farinha de milho não transgênico, lombo suíno, tomate, cebola, alho e tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO		Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida - Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Laranja	Fruta - Maçã
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		365 kcal	55g 61%	16g 17%	10g 23%

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:	CEJAI	Mês:	MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022		
Faixa Etária		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	Macarrão com frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas)	Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) Farofa de cenoura (Farinha de mandioca, cenoura, cebola e sal)	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, cebola e tempero verde)	Risoto de peixe e legumes (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, filé de tilápia, abobrinha, moranga, tomate, alho, cebola, alho poró e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)
	Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida com tempero verde - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 353 kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		57g 64%	13g 15%	9g 23%	

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:	CEJAI	Mês:	MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022		
Faixa Etária		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	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde)	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão parafuso, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, abobrinha ralada, batata, tempero verde)	Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) Farofa de couve (Farinha de mandioca, couve folha, cebola e sal)	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica)	Salada - Cenoura cozida - Chicória e Couve folha - Abobrinha crua fatiada Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Maçã	Fruta - Laranja	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	338 kcal	54g 64%	13g 15%	8g 22%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

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

Cardápio:	CEJAI	Mês:	MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022				
Faixa Etária		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	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Batata doce cozida com alecrim	Pão de cachorro quente com molho de frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)	Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)		
	Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	Suco verde (abacaxi com maçã, limão, couve e hortelã)	Salada - Alface - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão		Salada - Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão		
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
	345 kcal	54g		14g		9g	
		63%		16%		24%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE IÇARA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

INTRODUÇÃO ALIMENTAR - ORIENTAÇÕES GERAIS:

Os alimentos in natura ou minimamente processados são agrupados de acordo com os tipos e quantidades de nutrientes que apresentam e com o seu uso culinário. São classificados em: feijões, cereais, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas, carnes e ovos, leite e queijos, amendoim e castanhas, condimentos naturais, especiarias e ervas e água. Os alimentos oferecidos para a criança podem ser os mesmos preparados para a família, podendo ser feitas adaptações na consistência, sempre que necessário.

Grupo dos feijões (leguminosas): Feijão, ervilha, grão-de-bico, soja e lentilha. Para evitar gases, recomenda-se fazer remolho no feijão por 8 a 12 horas antes de cozinhar. Os feijões podem ser amassados com garfo e, a partir de 8 meses, pode-se observar se a criança já aceita o grão inteiro sem amassar.

Grupo dos cereais: Arroz, arroz integral, aveia, centeio, milho, trigo, trigoilho (trigo para quibe), fubá, amido de milho, farinha de trigo, e massas feitas de cereais. **Observação:** A oferta de pipoca de milho deve ser evitada para crianças menores de **dois anos**, devido ao risco de engasgo e sufocamento.

Grupo das raízes e tubérculos: Batata-baroa (mandioquinha, batata-salsa), batata-doce, batata-inglesa, cará, inhame, mandioca (aipim ou macaxeira), farinha de mandioca, fécula de batata, polvilho e outras farinhas feitas das raízes e tubérculos. Podem ser cozidos ou preparados na forma de purês.

Grupo dos legumes e verduras: Abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, ervilha-torta, pepino, pimentão, tomate, vagem, acelga, agrião, alface, almeirão, beldroega, brócolis, cebola, chicória, couve, couve-flor, espinafre, ora-pro-nóbis, repolho, taioba. Podem ser preparados de diversas formas. Não há contraindicação em dar vegetais crus, após higienização, mas crianças menores podem ter dificuldade para mastigá-los, mesmo ralados. Conforme a criança vai crescendo, os alimentos podem ser oferecidos crus e ralados, como cenoura e beterraba, ou em tirinhas, para serem pegos com as mãos.

Grupo das frutas: Abacate, abacaxi, açaí, acerola, ameixa, amora, araçá, banana, caqui, carambola, cereja, figo, goiaba, jabuticaba, laranja, tangerina (bergamota, mexerica), lima, maçã, mamão, maracujá, melancia, melão, morango, pera, pêssego, pitanga, romã, uva. Podem ser oferecidas raspadas, amassadas ou em pedaços, para serem oferecidos pelo cuidador. Também podem ser preparadas cozidas ou assadas, e sem adição de açúcar. Oferecer frutas em vez de sucos é mais saudável para a criança. A fruta tem mais fibras, estimula a mastigação, não necessita de adição de açúcar. **Até 1 ano de idade, não ofereça suco de frutas.** Entre 1 e 3 anos, ofereça no máximo 120 mL por dia, desde que seja natural da fruta e sem adição de açúcar. Pode fazer parte de uma refeição, sendo oferecido, de preferência, ao término dela.

Grupo das carnes: Carnes bovina, de suíno (porco), cabrito, cordeiro, aves, pescados, frutos do mar, ovos de galinha e de outras aves. Também inclui vísceras ou miúdos de animais (fígado bovino e de aves, estômago ou bucho, tripa, moela de frango). As carnes podem ser preparadas de diversas formas, mas não devem ser oferecidas cruas ou mal passadas. Se forem cozidas, refogadas ou ensopadas, são mais bem aceitas pela criança por ficarem mais úmidas e fáceis de cortar. Deve-se ter cuidado com as espinhas do peixe. Ovos podem ser cozidos, mexidos ou na forma de omelete, com um pouco de óleo. A carne de porco, peixe e clara de ovo podem ser oferecidas para a criança, pois não causam alergia e são boas fontes de nutrientes.

Condimentos naturais, especiarias e ervas frescas e secas: Alecrim, açafrão-da-terra (cúrcuma), canela, cebolinha, cheiro-verde, coentro, cominho, cravo, gengibre, louro, manjeriço, orégano, pimentas de diversos tipos, salsa, sálvia e tomilho. Alimentos como cebola, alho, limão, laranja, azeites, óleos e outros alimentos in natura ou minimamente processados também podem ser usados como temperos.

Por volta dos 6 meses, a maioria das crianças está pronta para começar a comer novos alimentos. Pode acontecer de, ao oferecer a comida, a criança cuspir, parecendo não gostar. Mas isso ocorre porque, desde que nasce, para poder mamar no peito, a criança faz o movimento de colocar a língua para fora. Esse movimento diminui a partir de 4 ou 5 meses, mas ainda pode estar presente aos 6 meses, causando a impressão de recusa do alimento. Nessa idade, os dentes estão surgindo, mas mesmo que a criança ainda não tenha dentes, ela conseguirá aceitar a comida amassada com garfo.

Como oferecer:

- Coloque no prato pequenas quantidades dos alimentos. Você pode começar com cerca de 1 colher de sobremesa de um alimento de cada grupo.
- Os alimentos devem ficar separados no prato (para que a criança conheça e se acostume com os diferentes gostos e texturas) e bem amassados com o garfo, **não devem ser liquidificados nem peneirados**. As carnes devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados ou desfiados).
- Se a criança recusar algum alimento, espere alguns dias e volte a oferecê-lo com alimentos de que ela já gosta. Se ela continuar a recusá-lo após várias tentativas, experimente mudar a forma de preparo.
- Se a comida estiver um pouco seca, adicione um pouco do caldo do cozimento dos legumes, dos feijões ou das carnes. Preparações úmidas são mais facilmente aceitas, já que a mastigação ainda está sendo desenvolvida.
- Ofereça água ao longo do dia.
- Ajude a criança a se alimentar, mas deixe que ela use as mãos para segurar o alimento ou uma colher de tamanho adequado para pegá-los.
- No início, a criança deverá receber a comida amassada com garfo. Em seguida, deve-se evoluir para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastigá-los. Não ofereça preparações líquidas e nem use liquidificador, mixer ou peneira. Se a criança continuar com a consistência líquida, terá dificuldade em aceitar alimentos mais sólidos no futuro, podendo apresentar engasgo e ânsia de vômito. A consistência adequada é aquela que não escorre da colher, que é firme, que dá trabalho para mastigar, ajudando no desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça, colaborando para a respiração adequada e o aprendizado da mastigação.

IMPORTANTE: Não oferecer MEL e AÇÚCAR nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.

PREFEITURA MUNICIPAL DE IÇARA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio – Alimentação Escolar – Berçário 1 (4 e 5 meses)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Café da Manhã 08h00 – 08h30	Leite materno ou Fórmula infantil (180 ml)	Leite materno ou Fórmula infantil (180 ml)	Leite materno ou Fórmula infantil (180 ml)	Leite materno ou Fórmula infantil (180 ml)	Leite materno ou Fórmula infantil (180 ml)
Almoço 10h45 - 11h00	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)
Lanche Tarde 13h30	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)
Jantar 15h30 – 16h00	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)
Lanche 2 17h30 – 18h00	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)

ATENÇÃO: Utilizar água filtrada ou fervida para preparar as refeições e mamadeiras (preparadas com leite em pó*).

Cozinhar todos os alimentos para deixá-los macios. Usar pouca água, somente o suficiente para amaciar os alimentos.

Amassar a comida com o garfo, não liquidificar e não passar na peneira. Colocar tudo separado no prato.

A comida deve ficar consistente, em forma de purê grosso, sem escorrer da colher

Não utilizar sal nem óleo nas preparações. Usar temperos naturais e um fio de azeite de oliva por cima do prato pronto.

Junto à refeição principal (almoço) pode ser dado um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada do almoço — de 2 a 3 colheres de sopa no total. Essa quantidade é apenas para ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Não adicionar açúcar nem mel no leite.

Não oferecer sucos para os bebês, apenas água.

*Leite em pó: NAN Confort 1

Para crianças alérgicas à proteína do leite usar: NAN SOY

Para crianças intolerantes à lactose usar: NAN SL

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP
NUTRICIONISTA CRN10 – 0749

PREFEITURA MUNICIPAL DE IÇARA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio – Alimentação Escolar – Berçário 2 (6 meses)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Café da Manhã 08h00	Leite materno ou Fórmula infantil (180 ml)	Leite materno ou Fórmula infantil (180 ml)	Leite materno ou Fórmula infantil (180 ml)	Leite materno ou Fórmula infantil (180 ml)	Leite materno ou Fórmula infantil (180 ml)
Lanche Manhã 10h00	Banana ou pitaya amassada	Mamão ou manga amassada	Maçã raspada	Banana amassada	Mamão amassado
Almoço 11h00 – 11h30	Arroz, feijão, cenoura, chuchu, beterraba e carne	Batata doce, cenoura, chuchu, espinafre, feijão e peito de frango	Arroz, feijão, moranga, couve, beterraba e carne moída	Aipim, cenoura, brócolis, couve, feijão e peito de frango	Batata, cenoura, couve flor, beterraba, feijão e peixe
Lanche Tarde 13h30 – 14h00	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)	Fórmula infantil (180 ml)
Jantar 16h30	Maçã raspada	Banana amassada	Mamão amassado	Maçã raspada ou melancia	Banana amassada ou morango
Lanche 2 17h30 – 18h00	Mamão ou manga amassada	Maçã raspada	Banana amassada ou morango	Mamão amassado	Maçã raspada ou pitaya amassada

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

ATENÇÃO: Utilizar água filtrada ou fervida para preparar as refeições e mamadeiras (preparadas com leite em pó*).

Cozinhar todos os alimentos para deixá-los macios. Usar pouca água, somente o suficiente para amaciar os alimentos.

Amassar a comida com o garfo, não liquidificar e não passar na peneira. Colocar tudo separado no prato.

A comida deve ficar consistente, em forma de purê grosso, sem escorrer da colher

Não utilizar sal nem óleo nas preparações. Usar temperos naturais e um fio de azeite de oliva por cima do prato pronto.

Junto à refeição principal (almoço) pode ser dado um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada do almoço — de 2 a 3 colheres de sopa no total. Essa quantidade é apenas para ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Não adicionar açúcar nem mel no leite e nas frutas.

Não oferecer sucos para os bebês, apenas água.

*Leite em pó: NAN Confort 2

Para crianças alérgicas à proteína do leite usar: NAN SOY

Para crianças intolerantes à lactose usar: NAN SL

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP
NUTRICIONISTA CRN10 – 0749

PREFEITURA MUNICIPAL DE IÇARA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio – Alimentação Escolar – Berçário 3 (7 a 11 meses)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Café da Manhã 08h00	Leite materno ou Fórmula (180 a 210 ml)	Leite materno ou Fórmula (180 a 210 ml)	Leite materno ou Fórmula (180 a 210 ml)	Leite materno ou Fórmula (180 a 210 ml)	Leite materno ou Fórmula (180 a 210 ml)
Lanche Manhã 10h00	Banana ou pitaya	Mamão ou manga	Maçã raspada ou cortada	Banana ou morango	Mamão ou melancia
Almoço 11h00 – 11h30	Arroz, feijão, cenoura, chuchu, beterraba e carne	Arroz, feijão, batata doce, cenoura, chuchu, espinafre e frango	Arroz, feijão, moranga, couve, beterraba e carne moída	Arroz, feijão, aipim, cenoura, brócolis, couve e peito de frango	Arroz, feijão, batata, cenoura, couve flor, beterraba e peixe
Lanche Tarde 13h30 – 14h00	Fórmula (180 a 210 ml)	Fórmula (180 a 210 ml)	Fórmula (180 a 210 ml)	Fórmula (180 a 210 ml)	Fórmula (180 a 210 ml)
Jantar 16h30	Macarrão cabelo de anjo, moranga, espinafre, couve flor e frango	Purê de aipim, brócolis, cenoura, beterraba e carne moída	Arroz, feijão, ovo, chuchu, couve e cenoura	Arroz, batata, cenoura, couve, chuchu e frango	Macarrão cabelo de anjo, feijão, moranga, espinafre, repolho e ovo
Lanche 2 18h00	Maçã ou melancia	Banana ou pitaya	Mamão ou morango	Maçã ou manga	Banana ou maçã

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

ATENÇÃO: Utilizar água filtrada ou fervida para preparar as refeições e mamadeiras (preparadas com leite em pó*).

Cozinhar todos os alimentos para deixá-los macios. Usar pouca água, somente o suficiente para amaciar os alimentos.

7 a 8 meses: Ofereça os alimentos menos amassados do que antes ou bem picados, de acordo com a aceitação da criança.

9 a 11 meses: A criança já pode receber alimentos picados. As carnes podem ser desfiadas.

Não utilizar sal nem óleo nas preparações. Usar temperos naturais e um fio de azeite de oliva por cima do prato pronto.

Junto às refeições principais pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada do almoço/ jantar — Entre 7 e 8 meses: 3 a 4 colheres de sopa no total. Entre 9 e 11 meses: 4 a 5 colheres de sopa no total. Essa quantidade é apenas para ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Não adicionar açúcar nem mel no leite e nas frutas. Não oferecer sucos para os bebês, apenas água.

*Leite em pó: NAN Confort 2 / Para crianças alérgicas à proteína do leite usar: NAN SOY / Para crianças intolerantes à lactose usar: NAN SL

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 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 - Água saborizada com hortelã	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- Bolo de milho com laranja SEM AÇÚCAR (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, fermento) - Leite zero lactose quente com cacau e banana (SEM AÇÚCAR)	- Empadão de peixe (farinha branca e integral, óleo, ovo. Filé de tilápia, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR com Leite zero lactose
Lanche: 10h00	- Banana	- Maçã	- Pitaya ou Mamão	- Mamão	- Laranja crava orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Salada de alface picadinha, repolho ralado e beterraba cozida com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa Salada de cenoura, chuchu e beterraba cozidos picadinhos e temperados com azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de carne moída com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Moranga assada Salada de alface picadinha e couve flor com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada picadinha Salada de alface e tomate picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Purê de aipim Salada de alface, pepino e brócolis picadinhos com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de milho com laranja SEM AÇÚCAR (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, fermento) - Leite zero lactose quente com cacau e banana (SEM AÇÚCAR)	- Pão de cachorro quente integral com requeijão de aipim - Água saborizada com hortelã	- Torta integral de frango (farinha branca e integral, óleo, ovo. Frango, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR com Leite zero lactose	- Empadão de peixe (farinha branca e integral, óleo, ovo. Filé de tilápia, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, milho, couve, moranga, aipim, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída com chuchu - Salada de alface e tomate picadinhos com azeite de oliva	- Minestra de arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de carne com macarrão alfabeto e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva
Lanche 2: 18h00	- Pitaya ou Mamão	- Banana	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Salada de frutas com abacaxi

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de laranja com farinha de banana verde SEM AÇÚCAR (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, uva passa e fermento) - Leite zero lactose quente com banana e canela SEM AÇÚCAR	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 - Leite zero lactose com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, couve, ora-pro-nóbis) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR
Lanche: 10h00	- Maçã	- Banana orgânica	- Mamão	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, cenoura e beterraba cozidas temperadas com azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de brócolis e beterraba com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho ralado, brócolis e pepino com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface picadinha, chuchu e couve flor com azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada picadinha Salada de alface e tomate picadinhos c/ azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de laranja com farinha de banana verde SEM AÇÚCAR (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, uva passa e fermento) - Leite zero lactose quente com banana e canela SEM AÇÚCAR	- Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 - Leite zero lactose com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, couve, ora-pro-nóbis) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve e ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR	- Cookies de maçã e banana SEM AÇÚCAR (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó) - Leite zero lactose quente
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, 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	- Carreteiro com salada de repolho e couve folha	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche 2: 18h00	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Frutas picadas com abacaxi

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 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 - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de maçã da Rose SEM AÇÚCAR (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, uva passa, limão, canela e fermento) - Leite zero lactose com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, queijo zero lactose , milho, molho de tomate - Suco de morango com banana (SEM AÇÚCAR)	- Omelete de forno com frango e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró)	- Cookies de maçã e banana com aveia e canela (SEM AÇÚCAR) - Leite zero lactose quente
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pitaya ou Mamão	- Maçã	- Banana	- Laranja orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, tomate e repolho ralado com azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de alface picadinha e cenoura com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Carne moída com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, brócolis e couve flor com 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 picado e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada Salada de alface picadinho e pepino com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, queijo zero lactose , milho, molho de tomate - Suco de morango com banana (SEM AÇÚCAR)	- Pão de cachorro quente integral com requeijão de aipim - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Cookies de maçã e banana com aveia e canela (SEM AÇÚCAR) - Leite zero lactose quente	- Bolo de maçã da Rose SEM AÇÚCAR (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, uva passa, limão, canela e fermento) /- Leite zero lactose com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Omelete de forno com frango e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró) - Mamão
Jantar: 16h00 - 16h30	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de frango c/ macarrão e hortaliças (moranga, aipim, batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis)	- Macarrão à bolonhesa Salada de alface e tomate picados com azeite de oliva	- Risoto de frango com hortaliças (abobrinha, cenoura, chuchu, milho) e salada de brócolis e tomate picadinho	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva
Lanche 2: 18h00	- Banana	- Laranja orgânica	- Pitaya ou Mamão	- Maçã	- Frutas picadas com abacaxi

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de banana com aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - <u>Leite zero lactose</u> com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo e sal. Recheio: frango, cebola, tomate, cenoura) - Chá ou água saborizada com casca de abacaxi, maçã, cravo e canela casca	- Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com morango (SEM AÇÚCAR) com <u>Leite zero lactose</u>	- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Maçã	- Laranja Orgânica	- Banana	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface picadinha e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne refogada em cubos com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, cenoura e beterraba cozida com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada brócolis 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 couve flor e tomate com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho ralado, brócolis e beterraba com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de banana com aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - <u>Leite zero lactose</u> com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Água saborizada com maçã e hortelã	- Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com morango (SEM AÇÚCAR) com <u>Leite zero lactose</u>	- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim - Chá ou água saborizada c/ casca de abacaxi, casca de laranja orgânica, cravo, canela casca - Banana
Jantar: 16h00 - 16h30	- Arroz com omelete de legumes c/ frango (cenoura, abobrinha, tomate, milho, couve, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de tomate	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Sopa de carne com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche da tarde 2: 18h00	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Banana	- Laranja orgânica	- Frutas picadas

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (Carne suína moída, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango (frango, cebola, tomate, temperos, biomassa de banana verde) Salada - Alface, Couve flor - Tomate temperados com azeite de oliva e limão MAIO E JULHO	Sopa de frango com macarrão e hortaliças (carne moída, macarrão, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Pão caseiro integral de moranga (Agricultura Familiar) com manteiga	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Água saborizada ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, farinha de mandioca) - Salada JUNHO E AGOSTO		Leite quente com banana e canela sem açúcar	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida - Repolho cru ralado Temperado com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Laranja crava orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		365 kcal	55g 61%	16g 17%	10g 23%

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:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarrão com frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, abobrinha e moranga raladas)	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou integral, feijão preto, batata doce, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Farofa de cenoura (Farinha de mandioca, cenoura, cebola e sal)	Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar	Risoto de peixe e legumes (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, filé de tilápia, abobrinha, moranga, tomate, alho, cebola, alho poró e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)
	Salada - Alface - Pepino - Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Salada - Repolho - Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	Salada - Couve folha refogada - Beterraba cozida com tempero verde - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Moranga cabotiá refogada - Alface - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	341 kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			57g	12g	8g
			68%	13%	21%

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:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Polenta com frango (Farinha de milho não transgênico, coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, tomate, cebola, alho e tempero verde)	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno moído, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola e tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão parafuso, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, abobrinha ralada, batata, tempero verde)	Pão caseiro integral de moranga (Agricultura Familiar) com manteiga	Sopa de carne com arroz e hortaliças (carne bovina moída, arroz, cenoura, aipim, batata doce, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada - Alface - Tomate - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica)	Salada - Cenoura cozida - Chicória e Couve folha - Abobrinha crua fatiada Temperado com azeite de oliva e limão	Leite quente com cacau e banana sem açúcar	
	Fruta - Maçã	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	358,19 kcal	53g	13g	11g	
		59%	15%	27%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	- Minestra (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, feijão preto, carne bovina em cubos, cebola, alho e tempero verde) - Batata doce cozida com alecrim	Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, frango, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, biomassa de banana verde, alho e tempero verde)	Sopa de frango tipo canja (coxa e sobrecoxa desossada de frango e/ou peito de frango em cubos, arroz, cenoura, aipim, batata, moranga, chuchu, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado e/ou arroz integral, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada - Repolho - Chicória com couve folha Temperados com azeite de oliva e limão	Suco verde (abacaxi com maçã, limão, couve e hortelã) sem açúcar	Salada - Alface - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão		Salada - Repolho com couve fatiada e tempero verde - Tomate - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)	Fruta - Maçã	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)	
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
	247 kcal	54g		13g	
		67%		14%	
Lípido (g)		15% a 30% do VET		8g	
				22%	

Rubmalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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 ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 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 - Água saborizada com hortelã	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- Bolo de milho com laranja SEM AÇÚCAR (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, fermento) - Bebida de soja quente com cacau e banana (SEM AÇÚCAR)	- Empadão de peixe (farinha branca e integral, óleo, ovo. Filé de tilápia, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR com Bebida de soja
Lanche: 10h00	- Banana	- Maçã	- Pitaya ou Mamão	- Mamão	- Laranja crava orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Salada de alface picadinha, repolho ralado e beterraba cozida com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa Salada de cenoura, chuchu e beterraba cozidos picadinhos e temperados com azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de carne moída com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Moranga assada Salada de alface picadinha e couve flor com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada picadinha Salada de alface e tomate picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Purê de aipim Salada de alface, pepino e brócolis picadinhos com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de milho com laranja SEM AÇÚCAR (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, fermento) - Bebida de soja quente com cacau e banana (SEM AÇÚCAR)	- Pão de cachorro quente integral com requeijão de aipim - Água saborizada com hortelã	- Torta integral de frango (farinha branca e integral, óleo, ovo. Frango, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR com Bebida de soja	- Empadão de peixe (farinha branca e integral, óleo, ovo. Filé de tilápia, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, milho, couve, moranga, aipim, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída com chuchu - Salada de alface e tomate picadinhos com azeite de oliva	- Minestra de arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de carne com macarrão alfabeto e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva
Lanche 2: 18h00	- Pitaya ou Mamão	- Banana	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Salada de frutas com abacaxi

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de laranja com farinha de banana verde SEM AÇÚCAR (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, uva passa e fermento) - Bebida de soja quente com banana e canela SEM AÇÚCAR	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 - Bebida de soja com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, couve, ora-pro-nóbis) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR
Lanche: 10h00	- Maçã	- Banana orgânica	- Mamão	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, cenoura e beterraba cozidas temperadas com azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de brócolis e beterraba com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho ralado, brócolis e pepino com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface picadinha, chuchu e couve flor com azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada picadinha Salada de alface e tomate picadinhos c/ azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de laranja com farinha de banana verde SEM AÇÚCAR (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, uva passa e fermento) - Bebida de soja quente com banana e canela SEM AÇÚCAR	- Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 - Bebida de soja com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, couve, ora-pro-nóbis) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve e ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR	- Cookies de maçã e banana SEM AÇÚCAR (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó) - Bebida de soja quente
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, 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	- Carreteiro com salada de repolho e couve folha	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche 2: 18h00	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou mamão	- Frutas picadas com abacaxi

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 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 - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de maçã da Rose SEM AÇÚCAR (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, uva passa, limão, canela e fermento) - Bebida de soja com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, milho, molho de tomate – Sem queijo - Suco de morango com banana (SEM AÇÚCAR)	- Omelete de forno com frango e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró)	- Cookies de maçã e banana com aveia e canela (SEM AÇÚCAR) - Bebida de soja quente
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pitaya ou Mamão	- Maçã	- Banana	- Laranja orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, tomate e repolho ralado com azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de alface picadinha e cenoura com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Carne moída com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, brócolis e couve flor com 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 picado e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada Salada de alface picadinho e pepino com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, milho, molho de tomate – Sem queijo - Suco de morango com banana (SEM AÇÚCAR)	- Pão de cachorro quente integral com requeijão de aipim - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Cookies de maçã e banana com aveia e canela (SEM AÇÚCAR) - Bebida de soja quente	- Bolo de maçã da Rose SEM AÇÚCAR (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, uva passa, limão, canela e fermento) /- Bebida de soja com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Omelete de forno com frango e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró) - Mamão
Jantar: 16h00 - 16h30	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de frango c/ macarrão e hortaliças (moranga, aipim, batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis)	- Macarrão à bolonhesa Salada de alface e tomate picados com azeite de oliva	- Risoto de frango com hortaliças (abobrinha, cenoura, chuchu, milho) e salada de brócolis e tomate picadinho	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva
Lanche 2: 18h00	- Banana	- Laranja orgânica	- Pitaya ou mamão	- Maçã	- Frutas picadas com abacaxi

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA MÊS DE MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO - 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de banana com aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - Bebida de soja com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo e sal. Recheio: frango, cebola, tomate, cenoura) - Chá ou água saborizada com casca de abacaxi, maçã, cravo e canela casca	- Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com morango (SEM AÇÚCAR) com Bebida de soja	- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou mamão	- Maçã	- Laranja Orgânica	- Banana	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface picadinha e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne refogada em cubos com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, cenoura e beterraba cozida com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada brócolis 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 couve flor e tomate com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho ralado, brócolis e beterraba com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de banana com aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - Bebida de soja com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Água saborizada com maçã e hortelã	- Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com morango (SEM AÇÚCAR) com Bebida de soja	- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim - Chá ou água saborizada c/ casca de abacaxi, casca de laranja orgânica, cravo, canela casca - Banana
Jantar: 16h00 - 16h30	- Arroz com omelete de legumes c/ frango (cenoura, abobrinha, tomate, milho, couve, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de tomate	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Sopa de carne com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche da tarde 2: 18h00	- Maçã	- Pitaya orgânica ou mamão	- Banana	- Laranja orgânica	- Frutas picadas

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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 MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO		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 moído e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde	- Bolinho de aipim com chia e recheio de carne (aipim, ovo, farinha de aveia, chia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde)	- Bolo de milho com laranja (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, suco de laranja, fermento)	- Empadão de peixe com gergelim (farinha branca e integral, óleo, ovo, gergelim. Filé de tilápia, cebola, alho, couve, cenoura, tomate)	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu, batata doce e moranga) com carne moída
	- Água saborizada com limão e hortelã	- Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- Leite quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Salada de repolho e couve folha temperados com limão e azeite de oliva
Lanche Vespertino: 15h00	- Milho cozido - Mamão	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Batata doce assada - Banana	- Batata doce cozida - Maçã	- Laranja orgânica

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	351	60g	11g	9g
		69%	13%	21%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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 MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO		2ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis)	- Bolo de laranja com farinha de banana verde (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, açúcar e fermento)	- Empadão de carne moída com gergelim e hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, gergelim, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal, chia) RECEITA 27	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, milho, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Leite quente com banana e canela	- Suco de morango com banana e couve folha (sem açúcar)	- Leite batido com cacau e banana	
	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Laranja orgânica	- Maçã	- Batata doce assada tipo chips - Mamão	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Banana orgânica

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	343	57g	10g	10g
		67%	13%	24%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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 MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO			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 (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis)	- Bolo de maçã da Rose (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, açúcar, limão, canela e fermento)	- Mini pizza integral de frango com chia (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento biológico). Frango, queijo, milho, molho de tomate	- Omelete de forno com frango, espinafre e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu, batata doce e moranga) com carne moída
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Leite com cacau e banana	- Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora-pro-nóbis	- Água saborizada ou chá com casca de abacaxi, maçã, hortelã, cravo e canela em casca	- Salada de repolho e couve folha temperados com limão e azeite de oliva
	- Batata doce assada em rodelas - Mamão	- Banana	- Batata doce cozida - Maçã	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Laranja orgânica

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	302	51g	11g	7g
		66%	15%	23%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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 MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO		4ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis)	- Bolo de banana com aveia sem açúcar (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento)	- Bolinho de batata doce com frango e chia (batata doce, farinha de trigo, óleo, chia e sal. Recheio: frango, cebola, tomate, cenoura)	- Torta salgada ou Pastel assado de carne com gergelim (farinha branca e integral, óleo, água, gergelim. Carne com hortaliças)	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã e hortelã	- Leite com cacau e banana	- Vitamina de banana com aveia	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	
	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã	- Laranja orgânica	- Frutas picadas (laranja, maçã, banana, mamão, abacaxi)	- Batata doce cozida - Mamão	- Banana orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	345	57g	13g	9g	
		66%	15%	22%	
<p><i>Rubialunha</i></p> <p>RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749</p> <p>OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.</p>					

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 MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO			1ª 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 lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- Bolo de milho com laranja (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, suco de laranja, fermento) - Leite quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Empadão de peixe com gergelim (farinha branca e integral, óleo, ovo. Filé de tilápia, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico sem açúcar	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar
Lanche: 10h00	- Banana	- Maçã	- Pitaya ou Mamão	- Mamão	- Laranja crava orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Salada de alface, repolho e beterraba com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa Salada de cenoura, chuchu e beterraba cozidos temperados com azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de carne moída com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Moranga assada Salada de alface 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 alface e tomate com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Purê de aipim Salada de alface, pepino e brócolis com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de milho com laranja (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, suco de laranja, fermento) - Leite quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	- Torta integral de frango com gergelim (farinha branca e integral, óleo, ovo. Frango, alho, cebola, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Salada de frutas com abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho temperado com limão (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Pitaya ou Mamão	- Banana	- Maçã	- Laranja crava orgânica	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, milho, couve, moranga, aipim, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída com chuchu - Salada de alface e tomate temperados com azeite de oliva	- Minestra de arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de carne em cubos com macarrão alfabeto e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Milho cozido - Batata doce assada ou cozida

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1.116	177g 63%	44g 16%	28g 23%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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 MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO		2ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de laranja com farinha de banana verde (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, açúcar e fermento) - Leite quente com banana e canela	- Empadão de carne moída com hortaliças e gergelim (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 - Leite batido com cacau e banana	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, couve, ora-pro-nóbis) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora-pro-nóbis
Lanche: 10h00	- Maçã	- Banana orgânica	- Mamão	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou Mamão
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 azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de brócolis e beterraba com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, brócolis e pepino com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface e tomate com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de laranja com farinha de banana verde (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, açúcar e fermento) - Leite quente com banana e canela	- Pão com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 - Leite batido com cacau e banana	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco verde: abacaxi, hortelã, maçã, limão, couve e ora-pro-nóbis	- Salada de frutas com abacaxi (14h00) - Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, milho, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou Mamão	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, 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	- Carreteiro com salada de repolho e couve folha temperado com limão e azeite de oliva	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga e chuchu) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1.039	149g	45g	31g
		58%	16%	26%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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 MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO		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 e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de maçã da Rose (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, açúcar, limão, canela e fermento) - Leite com cacau e banana	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, milho, molho de tomate - Suco de morango com banana (sem açúcar)	- Omelete de forno com frango e hortaliças (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró) - Milho cozido	- Cookies de maçã e banana com aveia e canela (sem açúcar) - Leite quente
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pitaya ou Mamão	- Maçã	- Banana	- Laranja orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, tomate e repolho com azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface e cenoura com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Carne moída com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e couve flor com 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 Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada Salada de alface e pepino com 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, milho, molho de tomate - Suco de morango com banana (sem açúcar)	- Pão com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Cookies de maçã e banana com aveia e canela (sem açúcar) - Leite quente	- Bolo de maçã da Rose (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, açúcar, limão, canela e fermento) - Leite com cacau e banana	- Frutas picadas com abacaxi (14h00) - Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana	- Laranja orgânica	- Pitaya ou Mamão	- Maçã	
Jantar: 18h00	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de frango c/ macarrão e hortaliças (batata, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Macarrão à bolonhesa Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Risoto de frango com hortaliças (abobrinha, cenoura, chuchu, milho). Salada de brócolis e tomate c/azeite oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1.008	150g	42g	28g
		60%	16%	25%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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 MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO			4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de banana com aveia sem açúcar (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - Leite com cacau e banana	- Bolinho de batata doce com frango e chia (batata doce, farinha de trigo, óleo e sal. Recheio: frango, cebola, tomate, cenoura) - Chá ou água saborizada com casca de abacaxi, maçã, cravo e canela casca	- Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, açúcar, óleo, fermento) - Vitamina de banana com morango (sem açúcar)	- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Maçã	- Laranja orgânica	- Banana orgânica	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne refogada em cubos com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de alface, brócolis e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambolê de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e tomate com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, brócolis e beterraba com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de banana com aveia sem açúcar (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - Leite com cacau e banana	- Pão com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, milho, ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, açúcar, óleo, fermento) - Vitamina de banana com morango (sem açúcar)	- Torta salgada ou Pastel assado de carne com gergelim (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Salada de frutas com abacaxi (14h00) - Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Banana orgânica	- Laranja orgânica	
Jantar: 18h00	- Arroz com omelete de legumes c/ frango (cenoura, abobrinha, tomate, milho, couve, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de tomate	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Sopa de carne com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga). Repolho com limão e azeite de oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1.034	157g	43g	28g
		60%	16%	25%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - 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 MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO			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 - Água saborizada com hortelã	- Bolinho de aipim com carne e chia (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- Bolo de milho com laranja SEM AÇÚCAR (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, fermento) - Leite quente com cacau e banana (SEM AÇÚCAR)	- Empadão de peixe (farinha branca e integral, óleo, ovo. Filé de tilápia, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR			
Lanche: 10h00	- Banana	- Maçã	- Pitaya ou Mamão	- Mamão	- Laranja crava orgânica			
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Salada de alface picadinha, repolho ralado e beterraba cozida com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa Salada de cenoura, chuchu e beterraba cozidos picadinhos e temperados com azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de carne moída com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Moranga assada Salada de alface picadinha e couve flor com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada picadinha Salada de alface e tomate picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Purê de aipim Salada de alface, pepino e brócolis picadinhos com azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de milho com laranja SEM AÇÚCAR (farinha de trigo, farinha de milho, ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, fermento) - Leite quente com cacau e banana (SEM AÇÚCAR)	- Pão de cachorro quente integral com manteiga - Água saborizada com hortelã	- Torta integral de frango com gergelim (farinha branca e integral, óleo, ovo. Frango, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela em casca	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR	- Empadão de peixe (farinha branca e integral, óleo, ovo. Filé de tilápia, cebola, alho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, milho, couve, moranga, aipim, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída com chuchu - Salada de alface e tomate picadinhos com azeite de oliva	- Minestra de arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de carne com macarrão alfabeto e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva			
Lanche 2: 18h00	- Pitaya ou Mamão	- Banana	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Salada de frutas com abacaxi			

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				
	712	107 g	29g	20g	104	66	191	4,22
		60%	16%	25%				

Rubmalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - 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 MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO			2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de laranja com farinha de banana verde SEM AÇÚCAR (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, uva passa e fermento) - Leite quente com banana e canela SEM AÇÚCAR	- Empadão de carne moída com hortaliças e gergelim (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Recheio: carne, cenoura, milho, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, couve, ora-pro-nóbis) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, limão, couve e ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR			
Lanche: 10h00	- Maçã	- Banana orgânica	- Mamão	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou Mamão			
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, cenoura e beterraba cozidas temperadas com azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de brócolis e beterraba com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho ralado, brócolis e pepino com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface picadinha, chuchu e couve flor com azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada picadinha Salada de alface e tomate picadinhos c/ azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de laranja com farinha de banana verde SEM AÇÚCAR (farinha de arroz, farinha de banana verde, laranja, óleo, ovo, uva passa e fermento) - Leite quente com banana e canela SEM AÇÚCAR	- Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) RECEITA 27 - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, couve, ora-pro-nóbis) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve e ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR	- Cookies de maçã e banana SEM AÇÚCAR (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó) - Leite quente			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, milho, 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	- Carreteiro com salada de repolho e couve folha	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)			
Lanche 2: 18h00	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja orgânica	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Frutas picadas com abacaxi			
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				
	733	109g 59%	29g 16%	22g 27%	135	69	208	4,75

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - 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 MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO			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 - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de maçã da Rose SEM AÇÚCAR (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, uva passa, limão, canela e fermento) - Leite com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, milho, molho de tomate - Suco de morango com banana (SEM AÇÚCAR)	- Omelete de forno com frango e hortaliças e gergelim (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró)	- Cookies de maçã e banana com aveia e canela (SEM AÇÚCAR) - Leite quente			
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pitaya ou Mamão	- Maçã	- Banana	- Laranja orgânica			
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, tomate e repolho ralado com azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de alface picadinha e cenoura com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Carne moída com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, brócolis e couve flor com 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 picado, chuchu e beterraba com azeite	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada Salada de alface picadinho e pepino com azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, milho, molho de tomate - Suco de morango com banana (SEM AÇÚCAR)	- Pão de cachorro quente integral com manteiga - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Cookies de maçã e banana com aveia e canela (SEM AÇÚCAR) - Leite quente	- Bolo de maçã da Rose SEM AÇÚCAR (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, maçã, ovo, óleo, uva passa, limão, canela e fermento) /- Leite com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Omelete de forno com frango e hortaliças e gergelim (milho, couve folha, cenoura, abobrinha, cebola, tomate, alho poró) - Mamão			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de frango c/ macarrão e hortaliças (moranga, aipim, batata doce, cenoura, milho, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis)	- Macarrão à bolonhesa Salada de alface e tomate picados com azeite de oliva	- Risoto de frango com hortaliças (abobrinha, cenoura, chuchu, milho) e salada de brócolis e tomate picadinho	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho ralado temperado com limão e azeite de oliva			
Lanche 2: 18h00	- Banana	- Laranja orgânica	- Pitaya ou Mamão	- Maçã	- Frutas picadas com abacaxi			
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				
	720	108g 60%	27g 15%	22g 27%	122	76	196	4,92

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - 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 MAIO, JUNHO, JULHO E AGOSTO			4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de banana com aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - Leite com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo e sal. Recheio: frango, cebola, tomate, cenoura) - Chá ou água saborizada com casca de abacaxi, maçã, cravo e canela casca	- Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com morango (SEM AÇÚCAR)	- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)			
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Maçã	- Laranja orgânica	- Banana	- Mamão			
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface picada, chuchu e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne refogada em cubos com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface picadinha, cenoura e beterraba cozida com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada brócolis e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambolo de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de couve flor e tomate com azeite de oliva	Macarrão / Polenta Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho ralado, brócolis e beterraba com azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de banana com aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, canela e fermento) - Leite com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Água saborizada com maçã e hortelã	- Pão de aipim com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com morango (SEM AÇÚCAR)	- Torta salgada ou Pastel assado de carne (farinha branca e integral, óleo e água. Carne com hortaliças) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva, sal e alecrim - Chá ou água saborizada c/ casca de abacaxi, cravo, canela casca - Banana			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Arroz com omelete de legumes c/ frango (cenoura, abobrinha, tomate, milho, couve, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de tomate	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Sopa de carne com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão e azeite de oliva	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata doce, cenoura, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)			
Lanche da tarde 2: 18h00	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Mamão	- Banana	- Laranja orgânica	- Frutas picadas			

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				
	751	119g	27g	20g	102	70	192	4,23
		63%	14%	24%				

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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