

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 3 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 mamadeiras (preparadas com leite em pó*).

Não adicionar farinhas, açúcar nem mel no leite.

Não oferecer sucos para os bebês.

*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 farinhas, açúcar nem mel no leite e nas frutas.

Não oferecer sucos para os bebês, apenas água nos intervalos das refeições.

*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 farinhas, açúcar nem mel no leite e nas frutas. Não oferecer sucos para os bebês, apenas água nos intervalos das refeições.

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

Comida da criança com consistência adequada

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. Alimentos líquidos como sopas, sucos e caldos, por conterem mais água, fornecem menos energia e nutrientes do que a criança precisa. 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.

Não ofereça preparações líquidas e nem use liquidificador, mixer ou peneira.

Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno

As imagens a seguir mostram exemplos de refeições com consistências diferentes por idade da criança.

Figura 11 – Evolução da consistência das preparações: almoço e jantar



As imagens trazem quantidades de alimentos para diferentes faixas etárias. As refeições para crianças de 6, 8 e 12 meses estão servidas em pratos de sobremesa e a refeição para adulto, em prato grande e raso.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO		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 ou doce de banana orgânica sem açúcar - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - Leite puro ou com canela	- Bolo de banana e maçã da Joelma SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, fermento e uva passa) - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)	- Torta integral de legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Brócolis, milho, couve, cenoura, chuchu, 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 banana sem açúcar (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Melancia ou Laranja	- Mamão
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu), ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface bem picadinho, chuchu e beterraba cozidos picadinhos com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos e picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de couve flor, tomate e pepino bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) desfiado Couve refogada picadinha Salada de brócolis, beterraba e couve flor bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Salada de alface, tomate e cenoura cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de banana e maçã da Joelma SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, fermento e uva passa) - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)	- Sanduíche integral de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com hortelã	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - Leite puro ou com canela	Pão caseiro integral de batata doce com doce de banana sem açúcar (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, brócolis, milho, couve, cenoura, chuchu, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (abobrinha, batata, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis, couve, moranga)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de tomate picadinho	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 2: 17h30	- Melancia ou Laranja	- Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana...)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	776kcal	121g	31g	21g	144,6	80	305	4,8
		62%	16%	24%				

Rumalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO		2ª semana				
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Leite puro ou com canela	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, fermento e uva passa) - Iogurte natural batido com maracujá, chia e banana madura (sem açúcar)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, espinafre, tomate, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	1 ano - Mingau de aveia com banana, maçã ralada e canela (SEM AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Vitamina de banana com cacau	- Pão caseiro integral de moranga com requeijão de aipim (moranga, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR			
Lanche: 10h00	- Melancia ou Laranja	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Goiaba			
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com aipim amassado (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozidas e bem picadinhas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado e desfiado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de beterraba, brócolis e couve flor picados com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças (tomate, cenoura, batata, cebola) Moranga assada amassada Salada de cenoura, chuchu e couve flor picadinhos com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (cebola, tomate, cenoura, batata) Salada de repolho, brócolis e beterraba cozidas e bem picadas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate bem picadinhos com azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, fermento e uva passa) - Iogurte natural batido com maracujá, chia e banana madura (sem açúcar)	- Pão de cachorro quente com manteiga ou doce de banana orgânica - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	1 ano - Mingau de aveia com banana, maçã ralada e canela (SEM AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Vitamina de banana com cacau	- Pão caseiro integral de moranga com requeijão de aipim (moranga, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, espinafre, tomate, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Carreteiro - Salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de tomate picadinho	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Banana	- Melancia ou Laranja	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Goiaba	- Mamão			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	830kcal	120g	30g	26g	180	77	302	5,43
		58%	15%	28%				

Rumalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO		3ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com manteiga - Leite puro ou com canela	- Bolo de abacaxi com banana SEM AÇÚCAR (farinha de aveia, aveia em flocos, abacaxi, banana, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - Leite com cacau e banana	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de maracujá com maçã, abacaxi, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Iogurte natural batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar) - Milho cozido
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pitaya ou Goiaba	- Maçã	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface bem picadinha, brócolis e cenoura picados com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoxa de frango assada e desfiada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de chuchu, couve flor e beterraba picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno moído refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de brócolis, tomate e pepino picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve Salada de alface, chuchu e beterraba bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada amassada Salada de repolho, couve flor e beterraba bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de abacaxi com banana SEM AÇÚCAR (farinha de aveia, aveia em flocos, abacaxi, banana, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - Leite com cacau e banana	- Sanduíche integral de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de morango orgânico com banana e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Iogurte natural batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar) - Milho cozido	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã
Jantar: 16h00 - 16h30	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche da tarde 2: 17h30	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja	- Pitaya ou Goiaba	- Maçã	- Mamão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	834kcal	122g	33g	26g	239	95	312	5,72
		58%	16%	29%				

Rumalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de batata doce da Custódia ou Bolo de casca de moranga* (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, uva passa, fermento, batata doce ou casca de moranga) - Leite com cacau e banana	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, tilápia, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)			
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou Laranja	- Maçã	- Melancia ou Goiaba	- Banana	- Mamão			
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças desfiado (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de beterraba e brócolis picados com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba bem picados com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de alface, cenoura e tomate bem picadinhos com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba cozida bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Smoothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (leite, morango, banana, beterraba, aveia)	- Bolo de batata doce da Custódia ou Bolo de casca de moranga* (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, uva passa, fermento, batata doce ou casca de moranga) - Leite com cacau e banana	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, tilápia, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa creme de moranga* com frango ou lombo suíno *Guardar a casca da moranga assada para o bolo	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Risoto de frango - Salada de alface e tomate bem picadinhos			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Laranja	- Banana	- Melancia ou Goiaba	- Salada de frutas com abacaxi e manga			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	817kcal	130g	29g	22g	150	82	296	4,64
		64%	14%	24%				

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com doce de banana orgânica sem açúcar - BEBIDA VEGETAL batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - BEBIDA VEGETAL ou com canela	- Bolo de banana e maçã da Joelma SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, fermento e uva passa) - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)	- Torta integral de legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Brócolis, milho, couve, cenoura, chuchu, 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 banana sem açúcar (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina com BEBIDA VEGETAL de banana com beterraba SEM AÇÚCAR
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Melancia ou Laranja	- Mamão
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu), ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface bem picadinho, chuchu e beterraba cozidos picadinhos com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos e picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de couve flor, tomate e pepino bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) desfiado Couve refogada picadinha Salada de brócolis, beterraba e couve flor bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Salada de alface, tomate e cenoura cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de banana e maçã da Joelma SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, fermento e uva passa) - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)	- Sanduíche integral de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com hortelã	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - BEBIDA VEGETAL ou com canela	Pão caseiro integral de batata doce com doce de banana sem açúcar (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina com BEBIDA VEGETAL de banana com beterraba sem açúcar SEM AÇÚCAR	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, brócolis, milho, couve, cenoura, chuchu, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (abobrinha, batata, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis, couve, moranga)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de tomate picadinho	- Minestrina com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestrina com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 2: 17h30	- Melancia ou Laranja	- Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana...)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	776kcal	121g	31g	21g	144,6	80	305	4,8
		62%	16%	24%				

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA				2ª semana		
Refeição/ Hora	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - BEBIDA VEGETAL ou com canela		- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, fermento e uva passa) - BEBIDA VEGETAL batida com maracujá, chia e banana madura (sem açúcar)		- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, espinafre, tomate, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar		1 ano - Mingau de aveia com BEBIDA VEGETAL , banana, maçã ralada e canela (SEM AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - BEBIDA VEGETAL de banana c/ cacau		- Pão caseiro integral de moranga com requeijão de aipim (moranga, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - BEBIDA VEGETAL com cacau e banana SEM AÇÚCAR
Lanche: 10h00	- Melancia ou Laranja		- Banana		- Mamão		- Maçã		- Pitaya orgânica ou Goiaba
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com aipim amassado (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozidas e bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva		Arroz / Feijão Peito de frango refogado e desfiado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de beterraba, brócolis e couve flor picados com azeite de oliva		Arroz integral/ Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças (tomate, cenoura, batata, cebola) Moranga assada amassada Salada de cenoura, chuchu e couve flor picadinhos com chia e azeite de oliva		Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (cebola, tomate, cenoura, batata) Salada de repolho, brócolis e beterraba cozidas e bem picadas com gergelim e azeite de oliva		Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate bem picadinhos com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, fermento e uva passa) - BEBIDA VEGETAL batida com maracujá, chia e banana madura (sem açúcar)		- Pão de cachorro quente com doce de banana orgânica - BEBIDA VEGETAL com cacau e banana SEM AÇÚCAR		1 ano - Mingau de aveia com BEBIDA VEGETAL , banana, maçã ralada e canela (SEM AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - BEBIDA VEGETAL de banana c/ cacau		- Pão caseiro integral de moranga com requeijão de aipim (moranga, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR		- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, espinafre, tomate, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar
Jantar: 16h00 - 16h30	- Carreteiro - Salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão		- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão		- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)		- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de tomate picadinho		- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 2: 17h30	- Banana		- Melancia ou Laranja		- Maçã		- Pitaya orgânica ou Goiaba		- Mamão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	830kcal	120g	30g	26g	180	77	302	5,43
		58%	15%	28%				

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA				3ª semana		
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR - BEBIDA VEGETAL ou com canela	- Bolo de abacaxi com banana SEM AÇÚCAR (farinha de aveia, aveia em flocos, abacaxi, banana, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - BEBIDA VEGETAL com cacau e banana	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de maracujá com maçã, abacaxi, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - BEBIDA VEGETAL de banana com beterraba sem açúcar	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar) - Milho cozido			
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pitaya ou Goiaba	- Maçã	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja			
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface bem picadinha, brócolis e cenoura picados com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoxa de frango assada e desfiada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de chuchu, couve flor e beterraba picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suino moído refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de brócolis, tomate e pepino picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve Salada de alface, chuchu e beterraba bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada amassada Salada de repolho, couve flor e beterraba bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de abacaxi com banana SEM AÇÚCAR (farinha de aveia, aveia em flocos, abacaxi, banana, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - BEBIDA VEGETAL com cacau e banana	- Sanduíche integral de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de morango orgânico com banana e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - BEBIDA VEGETAL de banana com beterraba sem açúcar	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar) - Milho cozido	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja	- Pitaya ou Goiaba	- Maçã	- Mamão			

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	834kcal	122g	33g	26g	239	95	312	5,72
		58%	16%	29%				

Rumalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de batata doce da Custódia ou Bolo de casca de moranga* (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, uva passa, fermento, batata doce ou casca de moranga) - BEBIDA VEGETAL com cacau e banana	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, brócolis, molho de tomate – SEM QUEIJO - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com manga, maracujá e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, tilápia, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)			
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou Laranja	- Maçã	- Melancia ou Goiaba	- Banana	- Mamão			
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças desfiado (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de beterraba e brócolis picados com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba bem picados com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambolo de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de alface, cenoura e tomate bem picadinhos com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba cozida bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, brócolis, molho de tomate – SEM QUEIJO - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Smoothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (BEBIDA VEGETAL , morango, banana, beterraba, aveia)	- Bolo de batata doce da Custódia ou Bolo de casca de moranga* (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, uva passa, fermento, batata doce ou casca de moranga) - BEBIDA VEGETAL com cacau e banana	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, tilápia, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA VEGETAL batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa creme de moranga* com frango ou lombo suíno *Guardar a casca da moranga assada para o bolo	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Risoto de frango - Salada de alface e tomate bem picadinhos			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Laranja	- Banana	- Melancia ou Goiaba	- Salada de frutas com abacaxi e manga			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	817kcal	130g 64%	29g 14%	22g 24%	150	82	296	4,64

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO – INTOLERANTES À LACTOSE			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com doce de banana orgânica sem açúcar - LEITE ZERO LACTOSE batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - LEITE ZERO LACTOSE puro ou com canela	- Bolo de banana e maçã da Joelma SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, fermento e uva passa) - IOGURTE ZERO LACTOSE natural batido com morango orgânico, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)	- Torta integral de legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Brócolis, milho, couve, cenoura, chuchu, 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 banana sem açúcar (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina com LEITE ZERO LACTOSE de banana com beterraba SEM AÇÚCAR
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Melancia ou Laranja	- Mamão
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral / Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu), ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface bem picadinho, chuchu e beterraba cozidos picadinhos com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos e picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de couve flor, tomate e pepino bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) desfiado Couve refogada picadinha Salada de brócolis, beterraba e couve flor bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Salada de alface, tomate e cenoura cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de banana e maçã da Joelma SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, fermento e uva passa) - IOGURTE ZERO LACTOSE natural batido com morango orgânico, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)	- Sanduíche integral de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com hortelã	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - LEITE ZERO LACTOSE puro ou com canela	Pão caseiro integral de batata doce com doce de banana sem açúcar (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina com LEITE ZERO LACTOSE de banana com beterraba SEM AÇÚCAR	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, brócolis, milho, couve, cenoura, chuchu, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (abobrinha, batata, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis, couve, moranga)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de tomate picadinho	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 2: 17h30	- Melancia ou Laranja	- Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana...)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	776kcal	121g	31g	21g	144,6	80	305	4,8
		62%	16%	24%				

Rumalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO – INTOLERANTES À LACTOSE			2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - LEITE ZERO LACTOSE puro ou com canela	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, fermento e uva passa) - IOGURTE ZERO LACTOSE natural batido com maracujá, chia e banana madura (sem açúcar)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, espinafre, tomate, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	1 ano - Mingau de aveia com LEITE ZERO LACTOSE , banana, maçã ralada e canela (SEM AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Vitamina com LEITE ZERO LACTOSE de banana com cacau	- Pão caseiro integral de moranga com requeijão de aipim (moranga, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - LEITE ZERO LACTOSE batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR			
Lanche: 10h00	- Melancia ou Laranja	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Goiaba			
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com aipim amassado (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozidas e bem picadinhas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado e desfiado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de beterraba, brócolis e couve flor picados com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças (tomate, cenoura, batata, cebola) Moranga assada amassada Salada de cenoura, chuchu e couve flor picadinhos com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (cebola, tomate, cenoura, batata) Salada de repolho, brócolis e beterraba cozidas e bem picadas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate bem picadinhos com azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, fermento e uva passa) - IOGURTE ZERO LACTOSE natural batido com maracujá, chia e banana madura (sem açúcar)	- Pão de cachorro quente com doce de banana orgânica - LEITE ZERO LACTOSE batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	1 ano - Mingau de aveia com LEITE ZERO LACTOSE , banana, maçã ralada e canela (SEM AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Vitamina com LEITE ZERO LACTOSE de banana com cacau	- Pão caseiro integral de moranga com requeijão de aipim (moranga, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, espinafre, tomate, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Carreteiro - Salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de tomate picadinho	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Banana	- Melancia ou Laranja	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Goiaba		- Mamão		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	830kcal	120g 58%	30g 15%	26g 28%	180	77	302	5,43

Rubalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO – INTOLERANTES À LACTOSE			3ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com REQUEIJÃO DE AIPIM - LEITE ZERO LACTOSE puro ou com canela	- Bolo de abacaxi com banana SEM AÇÚCAR (farinha de aveia, aveia em flocos, abacaxi, banana, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau e banana	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de maracujá com maçã, abacaxi, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina com LEITE ZERO LACTOSE de banana com beterraba sem açúcar	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - IOGURTE ZERO LACTOSE natural batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar) - Milho cozido			
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pitaya ou Goiaba	- Maçã	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja			
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface bem picadinha, brócolis e cenoura picados com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada e desfiada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de chuchu, couve flor e beterraba picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno moído refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de brócolis, tomate e pepino picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve Salada de alface, chuchu e beterraba bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada amassada Salada de repolho, couve flor e beterraba bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de abacaxi com banana SEM AÇÚCAR (farinha de aveia, aveia em flocos, abacaxi, banana, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau e banana	- Sanduíche integral de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco de morango orgânico com banana e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina com LEITE ZERO LACTOSE de banana com beterraba sem açúcar	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - IOGURTE ZERO LACTOSE natural batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar) - Milho cozido	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja	- Pitaya ou Goiaba	- Maçã	- Mamão			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	834kcal	122g 58%	33g 16%	26g 29%	239	95	312	5,72

Rumalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO – INTOLERANTES À LACTOSE			4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de batata doce da Custódia ou Bolo de casca de moranga* (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, uva passa, fermento, batata doce ou casca de moranga) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau e banana	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, QUEIJO SEM LACTOSE , brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - IOGURTE ZERO LACTOSE natural batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, tilápia, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)			
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou Laranja	- Maçã	- Melancia ou Goiaba	- Banana	- Mamão			
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças desfiado (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de beterraba e brócolis picados com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba bem picados com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de alface, cenoura e tomate bem picadinhos com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba cozida bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva			
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, óleo, fermento biológico). Frango, QUEIJO ZERO LACTOSE , brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Smoothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (LEITE ZERO LACTOSE , morango, banana, beterraba, aveia)	- Bolo de batata doce da Custódia ou Bolo de casca de moranga* (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, uva passa, fermento, batata doce ou casca de moranga) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau e banana	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, tilápia, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - IOGURTE ZERO LACTOSE natural batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa creme de moranga* com frango ou lombo suíno *Guardar a casca da moranga assada para o bolo	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Risoto de frango - Salada de alface e tomate bem picadinhos			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Laranja	- Banana	- Melancia ou Goiaba	- Salada de frutas com abacaxi e manga			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	817kcal	130g 64%	29g 14%	22g 24%	150	82	296	4,64

Rumalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento) - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, milho, 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 banana orgânica sem açúcar (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Melancia ou Laranja	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface, repolho e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada Salada de brócolis, beterraba e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Farofa de talos Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento) - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche integral de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com hortelã	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de banana orgânica sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, milho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico sem açúcar
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Melancia ou Laranja	- Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana...)
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1018kcal	157g	40g	25g
		61%	16%	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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento) - Iogurte natural batido com maracujá, chia e banana (sem açúcar)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite batido com cacau, banana e canela	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, limão, ora-pro-nóbis
Lanche: 10h00	- Melancia ou Laranja	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Goiaba
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de alface, brócolis e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento) - Iogurte natural batido com maracujá, chia e banana (sem açúcar)	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite batido com cacau, banana e canela	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Suco verde: abacaxi, maçã, couve, hortelã, limão, ora-pro-nóbis	- Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana	- Melancia ou Laranja	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Goiaba	(16h00)
Jantar: 18h00	- Carreteiro - Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1032kcal	151g	42g	31g
		59%	16%	27%

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão integral com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de mel integral (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, mel, ovo, óleo, canela e fermento) - Leite com cacau, banana e canela	- Omelete de forno de frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de maracujá com maçã, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo e cenoura ou aveia, chia, gergelim. Biomassa ou requeijão de aipim e tilápia) - Vitamina de banana e beterraba sem açúcar	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Iogurte natural batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar) - Milho cozido
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pitaya ou Goiaba	- Maçã	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e cenoura com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com cenoura, tomate, batata Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de mel integral (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, mel, ovo, óleo, canela e fermento) - Leite com cacau, banana e canela	- Sanduíche integral de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, cenoura ou aveia, chia, gergelim. Biomassa ou requeijão de aipim e tilápia) - Vitamina de banana e beterraba	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Iogurte natural batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar) - Milho cozido	- Frutas picadas com manga (14h00) - Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja	- Pitaya ou Goiaba	- Maçã	
Jantar: 18h00	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	996kcal	151g	39g	28g
		61%	16%	26%

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:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de batata doce da Custódia ou Bolo de casca de moranga* (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, batata doce ou casca de moranga) - Leite com cacau e banana	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, cenoura, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou Laranja	- Maçã	- Melancia ou Goiaba	- Banana	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis)	- Pão com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de batata doce da Custódia ou Bolo de casca de moranga* (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, batata doce ou casca de moranga) - Leite com cacau e banana	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, cenoura, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Laranja	- Banana	- Melancia ou Goiaba	- Salada de frutas com abacaxi e manga
Jantar: 18h00	- Sopa creme de moranga* com frango ou lombo suíno *Guardar a casca da moranga assada para o bolo	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva

**Composição nutricional
(Média semanal)****Energia (Kcal)**

998kcal

Carboidrato (g)

55% a 65% do VET

155g

62%

Proteína (g)

10% a 15% do VET

39g

16%

Lipídio (g)

15% a 30% do VET

25g

23%

Rumalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno moído e hortaliças (cebola, couve, tomate, cenoura, brócolis, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde)	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento)	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, milho, couve, cenoura, tomate, cebola, alho, ora-pro-nóbis)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Tilápia assada, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, sal, limão e temperos)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com laranja, limão e hortelã	- Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar
	- Batata doce assada em palito com azeite de oliva, sal, açafrão e alecrim - Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Batata doce cozida - Laranja ou Melancia	- Mamão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	302kcal	52g	10g	7g
		68%	13%	18%

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche de queijo com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim)	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Minestra com arroz e lombo suíno moído (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Iogurte natural batido com maracujá, chia e banana madura (sem açúcar)	- Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, limão, ora-pro-nóbis
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Melancia ou Laranja	- Banana	- Batata doce assada tipo chips com azeite de oliva e sal - Mamão	- Pitaya orgânica ou Goiaba	- Frutas picadas (abacaxi, manga, banana, laranja, maçã)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	302kcal	49g	11g	8g	
		65%	15%	24%	
<p><i>Rubmalunha</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 DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (alho, cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, espinafre, chuchu e ora-pro-nóbis)	- Bolo de mel integral (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, mel, ovo, óleo, canela e fermento)	- Omelete de forno com frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis) - Milho cozido	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo e cenoura ou aveia, chia, gergelim. Patê: Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia, limão, sal, temperos)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Leite com cacau, banana e canela	- Suco de maracujá com maçã, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Iogurte natural batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar)	
	- Batata doce assada em rodelas - Melancia ou Laranja	- Pitaya ou Goiaba	- Batata doce cozida - Maçã	- Banana orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	283kcal	48g	11g	6g
		68%	16%	20%

Rumalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche de queijo com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim)	- Bolo de batata doce da Custódia (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, batata doce)	- Mini pizza integral de frango com chia (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento biológico). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate	Empadão de peixe com hortaliças e gergelim (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, filé de tilápia, tomate, alho, cebola, cenoura, alho poró, milho e tempero verde)	- Minestra com arroz e lombo suíno moído (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã e hortelã	- Leite com cacau e banana	- Iogurte natural batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)	- Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Melancia ou Goiaba	- Maçã	- Batata doce cozida - Banana	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja ou Pitaya

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	288kcal	44g	11g	9g
		61%	15%	28%

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento) - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, milho, 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 banana orgânica sem açúcar (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar com BEBIDA VEGETAL
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Melancia ou Laranja	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface, repolho e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada Salada de brócolis, beterraba e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Farofa de talos Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento) - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche integral de REQUEIJÃO DE AIPIM , tomate e cenoura ralada - Água saborizada com hortelã	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de banana orgânica sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar e BEBIDA VEGETAL	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, milho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico sem açúcar
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Melancia ou Laranja	- Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana...)
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)

1018kcal

Carboidrato (g)

55% a 65% do VET

157g

61%

Proteína (g)

10% a 15% do VET

40g

16%

Lipídio (g)

15% a 30% do VET

25g

23%



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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento) - BEBIDA VEGETAL natural batida com maracujá, chia e banana (sem açúcar)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com cacau, banana e canela	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, limão, ora-pro-nóbis
Lanche: 10h00	- Melancia ou Laranja	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Goiaba
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de alface, brócolis e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento) - BEBIDA VEGETAL batida com maracujá, chia e banana (sem açúcar)	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - BEBIDA VEGETAL batida com cacau, banana e canela	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Suco verde: abacaxi, maçã, couve, hortelã, limão, ora-pro-nóbis	- Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana	- Melancia ou Laranja	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Goiaba	(16h00)
Jantar: 18h00	- Carreteiro - Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)

1032kcal

Carboidrato (g)

55% a 65% do VET

151g

59%

Proteína (g)

10% a 15% do VET

42g

16%

Lipídio (g)

15% a 30% do VET

31g

27%

Rumalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão integral com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de mel integral (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, mel, ovo, óleo, canela e fermento) - BEBIDA VEGETAL com cacau, banana e canela	- Omelete de forno de frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de maracujá com maçã, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo e cenoura ou aveia, chia, gergelim. Biomassa ou requeijão de aipim e tilápia) - Vitamina de banana e beterraba sem açúcar com BEBIDA DE SOJA	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar) - Milho cozido
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pitaya ou Goiaba	- Maçã	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e cenoura com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com cenoura, tomate, batata Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de mel integral (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, mel, ovo, óleo, canela e fermento) - BEBIDA VEGETAL com cacau, banana e canela	- Sanduíche integral de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, cenoura ou aveia, chia, gergelim. Biomassa ou requeijão de aipim e tilápia) - Vitamina de banana e beterraba com BEBIDA DE SOJA	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar) - Milho cozido	- Frutas picadas com manga (14h00) - Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja	- Pitaya ou Goiaba	- Maçã	
Jantar: 18h00	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)

996kcal

Carboidrato (g)

55% a 65% do VET

151g

61%

Proteína (g)

10% a 15% do VET

39g

16%

Lipídio (g)

15% a 30% do VET

28g

26%

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:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de REQUEIJÃO DE AIPIM com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de batata doce da Custódia ou Bolo de casca de moranga* (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, batata doce ou casca de moranga) - BEBIDA VEGETAL com cacau e banana	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, brócolis, molho de tomate. SEM QUEIJO - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA VEGETAL batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, cenoura, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou Laranja	- Maçã	- Melancia ou Goiaba	- Banana	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, brócolis, molho de tomate – SEM QUEIJO - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis)	- Pão com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de batata doce da Custódia ou Bolo de casca de moranga* (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, batata doce ou casca de moranga) - BEBIDA VEGETAL com cacau e banana	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, cenoura, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA VEGETAL batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Laranja	- Banana	- Melancia ou Goiaba	- Salada de frutas com abacaxi e manga
Jantar: 18h00	- Sopa creme de moranga* com frango ou lombo suíno *Guardar a casca da moranga assada para o bolo	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva

Composição nutricional
(Média semanal)

Energia (Kcal)

998kcal

Carboidrato (g)

55% a 65% do VET

155g

62%

Proteína (g)

10% a 15% do VET

39g

16%

Lipídio (g)

15% a 30% do VET

25g

23%

Rumalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - CELÍACO			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	- PÃO SEM GLÚTEN com carne - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- BOLO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com legumes e frango - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de banana orgânica sem açúcar - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Melancia ou Laranja	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface, repolho e beterraba com gergelim e azeite de oliva	MACARRÃO DE ARROZ / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada Salada de brócolis, beterraba e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Farofa de talos Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- BOLO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche com PÃO SEM GLÚTEN de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com hortelã	- PÃO SEM GLÚTEN com carne - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de banana orgânica sem açúcar - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Suco de uva orgânico sem açúcar
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Melancia ou Laranja	- Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana...)
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com MACARRÃO DE ARROZ (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - CELÍACO			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche com PÃO SEM GLÚTEN de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- BOLO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com maracujá, chia e banana (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com carne moída e hortaliças - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Leite batido com cacau, banana e canela	- PÃO SEM GLÚTEN com frango e hortaliças - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, limão, ora-pro-nóbis
Lanche: 10h00	- Melancia ou Laranja	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Goiaba
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e couve flor com azeite de oliva – NÃO OFERTAR A FAROFA DE AVEIA	Arroz integral/ Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	MACARRÃO DE ARROZ / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- BOLO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com maracujá, chia e banana (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Leite batido com cacau, banana e canela	- PÃO SEM GLÚTEN com frango e hortaliças - Suco verde: abacaxi, maçã, couve, hortelã, limão, ora-pro-nóbis	- Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho com azeite de oliva e limão (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana	- Melancia ou Laranja	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Goiaba	
Jantar: 18h00	- Carreteiro - Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Minestra com MACARRÃO DE ARROZ (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- BISCOITO SEM GLÚTEN

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - CELÍACO			3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau, banana e canela	- PÃO SEM GLÚTEN COM frango, espinafre e hortaliças - Suco de maracujá com maçã, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com patê de tilápia - Vitamina de banana e beterraba sem açúcar	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar) - Milho cozido
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pitaya ou Goiaba	- Maçã	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e cenoura com gergelim e azeite de oliva	MACARRÃO DE ARROZ / Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com cenoura, tomate, batata Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau, banana e canela	- Sanduíche com PÃO SEM GLÚTEN de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- PÃO SEM GLÚTEN com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, cenoura ou aveia, chia, gergelim. Biomassa ou requeijão de aipim e tilápia) - Vitamina de banana e beterraba	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar) - Milho cozido	- Frutas picadas com manga (14h00) - Sopa de frango com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja	- Pitaya ou Goiaba	- Maçã	
Jantar: 18h00	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com MACARRÃO DE ARROZ (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- MACARRÃO DE ARROZ à bolonhesa - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- BISCOITO SEM GLÚTEN

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - CELÍACO			4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche com PÃO SEM GLÚTEN de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com maçã e hortelã	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau e banana	- PÃO SEM GLÚTEN COM frango - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com patê de frango - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou Laranja	- Maçã	- Melancia ou Goiaba	- Banana	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva	MACARRÃO DE ARROZ / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- PÃO SEM GLÚTEN COM frango - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis)	- PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau e banana	- PÃO SEM GLÚTEN com patê de frango - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Laranja	- Banana	- Melancia ou Goiaba	- Salada de frutas com abacaxi e manga
Jantar: 18h00	- Sopa creme de moranga* com frango ou lombo suíno *Guardar a casca da moranga assada para o bolo	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com MACARRÃO DE ARROZ (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva

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:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - INTOLERANTES À LACTOSE			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, milho, 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 banana orgânica sem açúcar (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar com LEITE ZERO LACTOSE
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Melancia ou Laranja	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface, repolho e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada Salada de brócolis, beterraba e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Farofa de talos Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche integral de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com hortelã	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) - Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de banana orgânica sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar com LEITE ZERO LACTOSE	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, milho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico sem açúcar
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Melancia ou Laranja	- Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana...)
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1018kcal	157g 61%	40g 16%	25g 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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - INTOLERANTES À LACTOSE			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com maracujá, chia e banana (sem açúcar)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - LEITE ZERO LACTOSE batido com cacau, banana e canela	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, limão, ora-pro-nóbis
Lanche: 10h00	- Melancia ou Laranja	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Goiaba
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de alface, brócolis e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com maracujá, chia e banana (sem açúcar)	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau, banana e canela	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Suco verde: abacaxi, maçã, couve, hortelã, limão, ora-pro-nóbis	- Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho com azeite de oliva e limão (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana	- Melancia ou Laranja	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Goiaba	
Jantar: 18h00	- Carreteiro - Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	1032kcal	151g	42g	31g	
		59%	16%	27%	

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - INTOLERANTES À LACTOSE			3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão integral com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de mel integral (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, mel, ovo, óleo, canela e fermento) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau, banana e canela	- Omelete de forno de frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de maracujá com maçã, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo e cenoura ou aveia, chia, gergelim. Biomassa ou requeijão de aipim e tilápia) - Vitamina de banana e beterraba sem açúcar com LEITE ZERO LACTOSE	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar) - Milho cozido
Lanche: 10h00	- Mamão	- Pitaya ou Goiaba	- Maçã	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e cenoura com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com cenoura, tomate, batata Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de mel integral (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, mel, ovo, óleo, canela e fermento) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau, banana e canela	- Sanduíche integral de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, cenoura ou aveia, chia, gergelim. Biomassa ou requeijão de aipim e tilápia) - Vitamina de banana e beterraba com LEITE ZERO LACTOSE	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar) - Milho cozido	- Frutas picadas com manga (14h00) - Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Melancia ou Laranja	- Pitaya ou Goiaba	- Maçã	
Jantar: 18h00	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	996kcal	151g	39g	28g	
		61%	16%	26%	

Rumalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - INTOLERANTES À LACTOSE			4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de batata doce da Custódia ou Bolo de casca de moranga* (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, batata doce ou casca de moranga) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau e banana	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, QUEIJO ZERO LACTOSE , brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, cenoura, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Pitaya orgânica ou Laranja	- Maçã	- Melancia ou Goiaba	- Banana	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambolo de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, QUEIJO SEM LACTOSE , brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis)	- Pão com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de batata doce da Custódia ou Bolo de casca de moranga* (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, batata doce ou casca de moranga) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau e banana	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, cenoura, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Pitaya orgânica ou Laranja	- Banana	- Melancia ou Goiaba	- Salada de frutas com abacaxi e manga
Jantar: 18h00	- Sopa creme de moranga* com frango ou lombo suíno *Guardar a casca da moranga assada para o bolo	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	998kcal	155g	39g	25g	
		62%	16%	23%	

Rumalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - CELÍACO			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, couve, tomate, cenoura, brócolis, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde	- PÃO SEM GLÚTEN com carne	- BOLO SEM GLÚTEN	- PÃO SEM GLÚTEN com legumes e frango	- PÃO SEM GLÚTEN com patê de tilápia
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com laranja, limão e hortelã	- Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar
	- Batata doce assada em palito com azeite de oliva, sal, açafrão e alecrim - Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Batata doce cozida - Laranja ou Melancia	- Cenoura assada em palito - Mamão

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - CELÍACO			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- PÃO SEM GLÚTEN com queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim)	- BOLO SEM GLÚTEN	- PÃO SEM GLÚTEN com carne moída e hortaliças	- Minestra com arroz e lombo suíno moído (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)	- PÃO SEM GLÚTEN com frango e hortaliças
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Iogurte natural batido com maracujá, chia e banana madura (sem açúcar)	- Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, limão, ora-pro-nóbis
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Melancia ou Laranja	- Banana	- Batata doce assada tipo chips com azeite de oliva e sal - Mamão	- Pitaya orgânica ou Goiaba	- Frutas picadas (abacaxi, manga, banana, laranja, maçã)

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - CELÍACO			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 (alho, cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, espinafre, chuchu e ora-pro-nóbis)	- BOLO SEM GLÚTEN	- PÃO SEM GLÚTEN com frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis) - Milho cozido	- PÃO SEM GLÚTEN com patê de tilápia Patê: Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia, limão, sal, temperos)	Sopa de frango com MACARRÃO DE ARROZ alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Leite com cacau, banana e canela	- Suco de maracujá com maçã, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Iogurte natural batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar)	
	- Batata doce assada em rodela - Melancia ou Laranja	- Pitaya ou Goiaba	- Batata doce cozida - Maçã	- Banana orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão)

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - CELÍACO			4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- PÃO SEM GLÚTEN com queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim)	- BOLO SEM GLÚTEN	- PÃO SEM GLÚTEN com frango e chia	PÃO SEM GLÚTEN com peixe, hortaliças e gergelim	- Minestra com arroz e lombo suíno moído (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã e hortelã	- Leite com cacau e banana	- Iogurte natural batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)	- Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Melancia ou Goiaba	- Maçã	- Batata doce cozida - Banana	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja ou Pitaya

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			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, couve, tomate, cenoura, brócolis, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde)	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento)	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, milho, couve, cenoura, tomate, cebola, alho, ora-pro-nóbis)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Tilápia assada, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, sal, limão e temperos)		
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com laranja, limão e hortelã	- Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar com BEBIDA VEGETAL		
	- Batata doce assada em palito com azeite de oliva, sal, açafrão e alecrim - Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Batata doce cozida - Laranja ou Melancia	- Cenoura assada em palito - Mamão		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
	302kcal	52g		10g		7g	
		68%		13%		18%	
<p><i>Rubialunha</i> RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749 OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.</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 MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim) - SEM QUEIJO	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Minestra com arroz e lombo suíno moído (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- BEBIDA VEGETAL batida com maracujá, chia e banana madura (sem açúcar)	- Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, limão, ora-pro-nóbis
	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Melancia ou Laranja	- Banana	- Batata doce assada tipo chips com azeite de oliva e sal - Mamão	- Pitaya orgânica ou Goiaba	- Frutas picadas (abacaxi, manga, banana, laranja, maçã)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	302kcal	49g	11g	8g
		65%	15%	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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (alho, cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, espinafre, chuchu e ora-pro-nóbis)	- Bolo de mel integral (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, mel, ovo, óleo, canela e fermento)	- Omelete de forno com frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis) - Milho cozido	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo e cenoura ou aveia, chia, gergelim. Patê: Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia, limão, sal, temperos)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- BEBIDA VEGETAL com cacau, banana e canela	- Suco de maracujá com maçã, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- BEBIDA VEGETAL batida com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar)	
	- Batata doce assada em rodela - Melancia ou Laranja	- Pitaya ou Goiaba	- Batata doce cozida - Maçã	- Banana orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	283kcal	48g	11g	6g
		68%	16%	20%

Rumalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA			4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim) – <u>SEM QUEIJO</u>	- Bolo de batata doce da Custódia (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, batata doce)	- Mini pizza integral de frango com chia (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento biológico). Frango, brócolis, molho de tomate – <u>SEM QUEIJO</u>	Empadão de peixe com hortaliças e gergelim (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, filé de tilápia, tomate, alho, cebola, cenoura, alho poró, milho e tempero verde)	- Minestra com arroz e lombo suíno moído (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã e hortelã	- <u>BEBIDA VEGETAL</u> com cacau e banana	- <u>BEBIDA VEGETAL</u> batida com manga, maracujá e chia (sem açúcar)	- Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Melancia ou Goiaba	- Maçã	- Batata doce cozida - Banana	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja ou Pitaya
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	288kcal	44g	11g	9g	
		61%	15%	28%	
<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 DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - INTOLERANTES À LACTOSE			1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno moído e hortaliças (cebola, couve, tomate, cenoura, brócolis, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde)	- Bolo de banana com aveia (banana, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, cacau em pó, fermento)	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, milho, couve, cenoura, tomate, cebola, alho, ora-pro-nóbis)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Tilápia assada, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, sal, limão e temperos)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com laranja, limão e hortelã	- Suco de maracujá, maçã, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- LOGURTE ZERO LACTOSE batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar com LEITE ZERO LACTOSE
	- Batata doce assada em palito com azeite de oliva, sal, açafrão e alecrim - Banana orgânica	- Maçã	- Pitaya ou Goiaba	- Batata doce cozida - Laranja ou Melancia	- Cenoura assada em palito - Mamão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET
	302kcal	52g	10g	7g
		68%	13%	18%

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - INTOLERANTES À LACTOSE 2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche de QUEIJO SEM LACTOSE com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim)	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Minestra com arroz e lombo suíno moído (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- IOGURTE ZERO LACTOSE batido com maracujá, chia e banana madura (sem açúcar)	- Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, limão, ora-pro-nóbis
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Melancia ou Laranja	- Banana	- Batata doce assada tipo chips com azeite de oliva e sal - Mamão	- Pitaya orgânica ou Goiaba	- Frutas picadas (abacaxi, manga, banana, laranja, maçã)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	302kcal	49g	11g	8g
		65%	15%	24%

Rubmalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - INTOLERANTES À LACTOSE			3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (alho, cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, espinafre, chuchu e ora-pro-nóbis)	- Bolo de mel integral (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, mel, ovo, óleo, canela e fermento)	- Omelete de forno com frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis) - Milho cozido	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo e cenoura ou aveia, chia, gergelim. Patê: Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia, limão, sal, temperos)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- LEITE ZERO LACTOSE com cacau, banana e canela	- Suco de maracujá com maçã, couve e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- IOGURTE ZERO LACTOSE batido com morango orgânico, banana madura e chia (sem açúcar)	
	- Batata doce assada em rodela - Melancia ou Laranja	- Pitaya ou Goiaba	- Batata doce cozida - Maçã	- Banana orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	283kcal	48g	11g	6g
		68%	16%	20%

Rumalunha

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO - INTOLERANTES À LACTOSE 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim)	- Bolo de batata doce da Custódia (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, batata doce)	- Mini pizza integral de frango com chia (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento biológico). Frango, QUEIJO ZERO LACTOSE , brócolis, molho de tomate	Empadão de peixe com hortaliças e gergelim (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, filé de tilápia, tomate, alho, cebola, cenoura, alho poró, milho e tempero verde)	- Minestra com arroz e lombo suíno moído (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã e hortelã	- LEITE ZERO LACTOSE com cacau e banana	- IOGURTE ZERO LACTOSE batido com manga, maracujá e chia (sem açúcar)	- Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Melancia ou Goiaba	- Maçã	- Batata doce cozida - Banana	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja ou Pitaya

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	288kcal	44g	11g	9g
		61%	15%	28%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

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

Cardápio:	EJA		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2023	
Faixa Etária	(19 a 30 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Arroz Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos	Macarrão com lombo suíno com hortaliças (Macarrão, lombo suíno moído, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de moranga da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)
	Iogurte natural batido com morango, banana madura e chia	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pitaya ou Goiaba	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		475kcal	79g	19g	11g
			67%	16%	20%

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:	EJA		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2023	
Faixa Etária	(19 a 30 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno moído e hortaliças (lombo moída, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Pão de cachorro quente integral com doce de banana orgânica sem açúcar	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Milho cozido
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pitaya ou Goiaba	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)	
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
	464kcal	78g		17g	
		67%		15%	
<p><i>Rubialunha</i></p> <p>RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749</p>					

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

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

Cardápio:	EJA		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2023	
Faixa Etária	(19 a 30 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de batata doce da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde, limão e temperos)	Purê de aipim com lombo suíno moído e hortaliças (Aipim, lombo moído, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com maracujá, banana madura, mel e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pitaya ou Goiaba
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	490kcal	78g	18g	12g	
		64%	15%	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:	EJA		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2023	
Faixa Etária	(19 a 30 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Arroz Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura	Pão de cachorro quente com manteiga	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Smoothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pitaya ou Goiaba
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	450kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			72g	17g	13g
			64%	15%	26%

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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche					
Preparações e ingredientes	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão com lombo suíno com hortaliças (Macarrão, lombo suíno moído, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de moranga da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)
	Iogurte natural batido com morango, banana madura e chia	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pitaya ou Goiaba	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	371kcal	61g	14g	9g	
		67%	15%	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:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2023	
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	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno moído e hortaliças (lombo moída, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Pão de cachorro quente integral com doce de banana orgânica sem açúcar	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Milho cozido
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pitaya ou Goiaba	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	355kcal	59g	13g	10g	
		67%	14%	24%	

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:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 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	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de batata doce da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde, limão e temperos)	Purê de aipim com lombo suíno moído e hortaliças (Aipim, lombo moído, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com maracujá, banana madura, mel e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pitaya ou Goiaba
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		56g	14g	10g	
		63%	14%	24%	
	366kcal				

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:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 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	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão de cachorro quente com manteiga	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo moído, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Smoothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pitaya ou Goiaba
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	360kcal	57g	12g	11g	
		64%	13%	28%	

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</i>	Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2023		
Faixa Etária	<i>(6 a 11 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	Sanduíche Integral com patê de tilápia (Pão de cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia: requeijão de aipim ou biomassa de banana verde, tilápia assada, limão, temperos)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão com lombo suíno com hortaliças (Macarrão, lombo suíno moído, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de banana com aveia – Fevereiro Bolo de cenoura e farinha de arroz - Março Bolo de mel integral - Abril (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana/ cenoura/ mel)
	Suco de uva orgânico	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com morango, banana madura e chia
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pitaya ou Goiaba	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	399kcal	63g	15g	11g	
		64%	15%	24%	

Rubmalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1</i>		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 11 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	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno moído e hortaliças (lombo moída, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Pão caseiro integral de moranga/ batata doce/ aipim com doce de banana orgânica sem açúcar (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, moranga/ batata doce/ aipim)	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Milho cozido
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pitaya ou Goiaba	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	354kcal	60g	11g	9g	
		68%	13%	23%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1</i>		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 11 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	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com patê de tilápia (Pão de cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia: requeijão de aipim ou biomassa de banana verde, tilápia assada, limão, temperos)	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de batata doce da Custódia – Fevereiro Bolo de milho integral - Março Bolo de maçã integral - Abril (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, farinha de milho / batata doce/ maçã)	Purê de aipim com lombo suíno moído e hortaliças (Aipim, lombo moído, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com maracujá, banana madura, mel e chia	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Pitaya ou Goiaba	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		56g	13g	11g	
		61%	14%	27%	
375kcal					

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com manteiga	MATUTINO Polenta cremosa com frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim - Salada de alface, beterraba e brócolis com gergelim - Banana	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate Temperados com azeite de oliva e limão - Melancia ou Laranja	Empadão de carne moída com hortaliças e gergelim (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, fermento, carne moída, tomate, cebola, cenoura, chuchu, alho, alho poró, gergelim e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Smoothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar	VESPERTINO - Torta integral de frango com legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Frango, milho, couve, cenoura, cebola, tomate, alho poró, tempero verde) - Água saborizada com limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo moído, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pitaya ou Goiaba
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	372kcal	54g	14g	12g	
		58%	15%	30%	

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		Necessidades Especiais: Celíaco/alergia ao glúten - PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Sanduíche com patê de tilápia (PÃO SEM GLÚTEN, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia: requeijão de aipim ou biomassa de banana verde, tilápia assada, limão, temperos)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	MACARRÃO DE ARROZ com lombo suíno com hortaliças (MACARRÃO DE ARROZ, lombo suíno moído, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	BOLO SEM GLÚTEN
Preparações e ingredientes	Suco de uva orgânico iogurte natural batido com morango, banana madura e chia	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	iogurte natural batido com morango, banana madura e chia
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pitaya ou Goiaba	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	399kcal	63g	15g	11g	
		64%	15%	24%	

Rubalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		Necessidades Especiais: Celíaco/alergia ao glúten - SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo suíno moído e hortaliças (lombo moída, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecosta desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	PÃO SEM GLÚTEN com doce de banana orgânica sem açúcar	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Milho cozido
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pitaya ou Goiaba	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)	
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
	354kcal	60g		11g	
		68%		13%	
Lipídio (g)		15% a 30% do VET			
9g		23%			

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		Necessidades Especiais: Celíaco/alergia ao glúten - TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (MACARRÃO DE ARROZ, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche com patê de tilápia (PÃO SEM GLÚTEN, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia: requeijão de aipim ou biomassa de banana verde, tilápia assada, limão, temperos)	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	BOLO SEM GLÚTEN	Purê de aipim com lombo suíno moído e hortaliças (Aipim, lombo moído, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com maracujá, banana madura, mel e chia	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Pitaya ou Goiaba	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	375kcal	56g	13g	11g	
		61%	14%	27%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		Necessidades Especiais: Celíaco/alergia ao glúten - QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	PÃO SEM GLÚTEN com manteiga	MATUTINO Polenta cremosa com frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim - Salada de alface, beterraba e brócolis com gergelim - Banana	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate Temperados com azeite de oliva e limão - Melancia ou Laranja	PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Smoothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar	VESPERTINO - BOLO SEM GLÚTEN - Água saborizada com limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo moído, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pitaya ou Goiaba
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	372kcal	54g	14g	12g	
		58%	15%	30%	

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: DIABETES - PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Sanduíche Integral com patê de tilápia (Pão de cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia: requeijão de aipim ou biomassa de banana verde, tilápia assada, limão, temperos)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão com lombo suíno com hortaliças (MACARRÃO INTEGRAL, lombo suíno moído, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<u>BOLO SEM AÇÚCAR</u>
Preparações e ingredientes	<u>*ÁGUA - NÃO OFERECER SUCO DE UVA</u>	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com morango, banana madura e chia <u>SEM AÇÚCAR E MEL</u>
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pitaya ou Goiaba	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	399kcal	63g	15g	11g	
		64%	15%	24%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1</i>		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023			
Faixa Etária	<i>(6 a 11 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>			
Período	<i>Parcial</i>		NECESSIDADES ESPECIAIS: DIABETES - SEGUNDA SEMANA DO MÊS				
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira		
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno moído e hortaliças (lombo moída, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz INTEGRAL Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Pão caseiro integral de moranga/ batata doce/ aipim com doce de banana orgânica sem açúcar (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, moranga/ batata doce/ aipim)	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)		
	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	LEITE DESNATADO batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Milho cozido		
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pitaya ou Goiaba	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)			
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET			
	354kcal	60g		11g		9g	
		68%		13%		23%	
<i>Rubialunha</i> RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749							

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: DIABETES - TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças <u>(MACARRÃO INTEGRAL, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)</u>	Sanduíche Integral com patê de tilápia (Pão de cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia: requeijão de aipim ou biomassa de banana verde, tilápia assada, limão, temperos)	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<u>BOLO SEM AÇÚCAR</u>	Purê de aipim com lombo suíno moído e hortaliças (Aipim, lombo moído, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	<u>*ÁGUA- NÃO OFERECER SUCO DE UVA</u>	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com maracujá, banana madura e chia <u>(SE FOR PRECISO, UTILIZAR ADOÇANTE)</u>	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Pitaya ou Goiaba	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	375kcal	56g	13g	11g	
		61%	14%	27%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: DIABETES - QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com <u>DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR</u>	MATUTINO Polenta cremosa com frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim - Salada de alface, beterraba e brócolis com gergelim - Banana	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate Temperados com azeite de oliva e limão - Melancia ou Laranja	Empadão de carne moída com hortaliças e gergelim (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, fermento, carne moída, tomate, cebola, cenoura, chuchu, alho, alho poró, gergelim e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Smoothie de banana com chia (<u>LEITE DESNATADO</u> , banana, beterraba e chia) sem açúcar	VESPERTINO - Torta integral de frango com legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Frango, milho, couve, cenoura, cebola, tomate, alho poró, tempero verde) - Água saborizada com limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo moído, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pitaya ou Goiaba
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	372kcal	54g	14g	12g	
		58%	15%	30%	

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1</i>		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	<i>(6 a 11 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		NECESSIDADES ESPECIAIS: ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche					
Preparações e ingredientes	Sanduíche Integral com patê de tilápia (Pão de cachorro quente integral, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia: requeijão de aipim ou biomassa de banana verde, tilápia assada, limão, temperos) <u>SEM QUEIJO</u>	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão com lombo suíno com hortaliças (Macarrão, lombo suíno moído, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de banana com aveia – Fevereiro Bolo de cenoura e farinha de arroz - Março Bolo de mel integral - Abril (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana/ cenoura/ mel)
	Suco de uva orgânico	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	<u>BEBIDA VEGETAL</u> batida com morango, banana madura e chia
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pitaya ou Goiaba	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	399kcal	63g	15g	11g	
		64%	15%	24%	

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno moído e hortaliças (lombo moída, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Pão caseiro integral de moranga/ batata doce/ aipim com doce de banana orgânica sem açúcar (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, moranga/ batata doce/ aipim)	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	BEBIDA VEGETAL batida com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Milho cozido
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pitaya ou Goiaba	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 354kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			60g	11g	9g
			68%	13%	23%

Rubmalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com patê de tilápia (Pão de cachorro quente integral, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia: requeijão de aipim ou biomassa de banana verde, tilápia assada, limão, temperos) <u>SEM QUEIJO</u>	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de batata doce da Custódia – Fevereiro Bolo de milho integral - Março Bolo de maçã integral - Abril (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, farinha de milho / batata doce/ maçã)	Purê de aipim com lombo suíno moído e hortaliças (Aipim, lombo moído, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	<u>BEBIDA VEGETAL</u> batida com maracujá, banana madura, mel e chia	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Pitaya ou Goiaba	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	375kcal	56g	13g	11g	
		61%	14%	27%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com REQUEIJÃO DE AIPIM	MATUTINO Polenta cremosa com frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim - Salada de alface, beterraba e brócolis com gergelim - Banana	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate Temperados com azeite de oliva e limão - Melancia ou Laranja	Empadão de carne moída com hortaliças e gergelim (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, fermento, carne moída, tomate, cebola, cenoura, chuchu, alho, alho poró, gergelim e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Smoothie de banana com chia (BEBIDA VEGETAL , banana, beterraba e chia) sem açúcar	VESPERTINO - Torta integral de frango com legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Frango, milho, couve, cenoura, cebola, tomate, alho poró, tempero verde) - Água saborizada com limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo moído, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pitaya ou Goiaba
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		372kcal	54g 58%	14g 15%	12g 30%

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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


Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: INTOLERÂNCIA À LACTOSE - PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche					
Preparações e ingredientes	Sanduíche Integral com patê de tilápia (Pão de cachorro quente integral, QUEIJO ZERO LACTOSE , alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia: requeijão de aipim ou biomassa de banana verde, tilápia assada, limão, temperos)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão com lombo suíno com hortaliças (Macarrão, lombo suíno moído, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de banana com aveia – Fevereiro Bolo de cenoura e farinha de arroz - Março Bolo de mel integral - Abril (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana/ cenoura/ mel)
	Suco de uva orgânico	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	IOGURTE NATURAL ZERO LACTOSE batido com morango, banana madura e chia
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pitaya ou Goiaba	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		399kcal	63g	15g	11g
			64%	15%	24%

Rubmalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1</i>		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023		
Faixa Etária	<i>(6 a 11 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>		
Período	<i>Parcial</i>		NECESSIDADES ESPECIAIS: INTOLERÂNCIA À LACTOSE - SEGUNDA SEMANA DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno moído e hortaliças (lombo moída, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Pão caseiro integral de moranga/ batata doce/ aipim com doce de banana orgânica sem açúcar (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, moranga/ batata doce/ aipim)	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	
	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	LEITE ZERO LACTOSE batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Milho cozido	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pitaya ou Goiaba	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		
	354kcal	60g		11g		9g
		68%		13%		23%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749						

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: INTOLERÂNCIA À LACTOSE - TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com patê de tilápia (Pão de cachorro quente integral, <u>QUEIJO ZERO LACTOSE</u> , alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia: requeijão de aipim ou biomassa de banana verde, tilápia assada, limão, temperos)	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de batata doce da Custódia – Fevereiro Bolo de milho integral - Março Bolo de maçã integral - Abril (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, farinha de milho / batata doce/ maçã)	Purê de aipim com lombo suíno moído e hortaliças (Aipim, lombo moído, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	<u>IOGURTE NATURAL ZERO LACTOSE</u> batido com maracujá, banana madura, mel e chia	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Pitaya ou Goiaba	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	375kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			56g	13g	11g
			61%	14%	27%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: INTOLERÂNCIA À LACTOSE - QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche					
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com REQUEIJÃO DE AIPIM	MATUTINO Polenta cremosa com frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim - Salada de alface, beterraba e brócolis com gergelim - Banana	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate Temperados com azeite de oliva e limão - Melancia ou Laranja	Empadão de carne moída com hortaliças e gergelim (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, fermento, carne moída, tomate, cebola, cenoura, chuchu, alho, alho poró, gergelim e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Smoothie de banana com chia (LEITE ZERO LACTOSE , banana, beterraba e chia) sem açúcar	VESPERTINO - Torta integral de frango com legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Frango, milho, couve, cenoura, cebola, tomate, alho poró, tempero verde) - Água saborizada com limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo moído, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pitaya ou Goiaba
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	372kcal	54g	14g	12g	
		58%	15%	30%	

Rubialunha
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS. QUALQUER MUDANÇA DEVE SER COMUNICADA AO SETOR DE ALIMENTAÇÃO

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

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, REQUEIJÃO DE AIPIM , alface, tomate e cenoura ralada) SEM QUEIJO	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão com lombo suíno com hortaliças (Macarrão, lombo suíno moído, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de moranga da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)
Preparações e ingredientes	BEBIDA VEGETAL batida com morango, banana madura e chia	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pitaya ou Goiaba	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	371kcal	61g	14g	9g	
		67%	15%	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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno moído e hortaliças (lombo moída, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Pão de cachorro quente integral com doce de banana orgânica sem açúcar	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	BEBIDA VEGETAL batida com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Milho cozido
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pitaya ou Goiaba	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)	
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
	355kcal	59g		13g	
		67%		14%	
				Lipídio (g)	
				15% a 30% do VET	
				10g	
				24%	

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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, REQUEIJÃO DE AIPIM , alface, tomate e cenoura ralada) SEM QUEIJO	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de batata doce da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde, limão e temperos)	Purê de aipim com lombo suíno moído e hortaliças (Aipim, lombo moído, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	BEBIDA VEGETAL batida com maracujá, banana madura, mel e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pitaya ou Goiaba
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		56g	14g	10g	
		63%	14%	24%	
	366kcal				

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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão de cachorro quente com REQUEIJÃO DE AIPIM	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo moído, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Smoothie de banana com chia (BEBIDA DE VEGETAL, banana, beterraba e chia) sem açúcar	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pitaya ou Goiaba
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	360kcal	57g 64%	12g 13%	11g 28%	

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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: DIABETES - PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	MACARRÃO INTEGRAL com lombo suíno com hortaliças (Macarrão integral, lombo suíno moído, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de moranga da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde ou requieirão de aipim, limão e temperos)
Preparações e ingredientes	logurte natural batido com morango, banana madura e chia SEM MEL E AÇÚCAR	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	*ÁGUA - NÃO OFERECER SUCO DE UVA
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pitaya ou Goiaba	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	371kcal	61g	14g	9g	
		67%	15%	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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: DIABETES - SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno moído e hortaliças (lombo moída, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<u>ARROZ INTEGRAL</u> Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Pão de cachorro quente integral com doce de banana orgânica sem açúcar	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	<u>LEITE DESNATADO</u> batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Milho cozido
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pitaya ou Goiaba	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	355kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			59g	13g	10g
			67%	14%	24%

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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: DIABETES - TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (<u>MACARRÃO INTEGRAL</u> , coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	Carreiroiro (Arroz INTEGRAL, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de batata doce da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde, limão e temperos)	Purê de aipim com lombo suíno moído e hortaliças (Aipim, lombo moído, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com maracujá, banana madura e chia SEM MEL E AÇÚCAR	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	*ÁGUA - NÃO OFERECER SUCO DE UVA	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pitaya ou Goiaba
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	366kcal	56g	14g	10g	
		63%	14%	24%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

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

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: DIABETES - QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz integral / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão de cachorro quente integral com doce de banana sem açúcar	<u>ARROZ INTEGRAL</u> Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo moído, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Smothie de banana com chia <u>(LEITE DESNATADO,</u> banana, beterraba e chia) sem açúcar	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pitaya ou Goiaba
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	360kcal	57g	12g	11g	
		64%	13%	28%	

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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: INTOLERÂNCIA À LACTOSE - PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, QUEIJO ZERO LACTOSE), alface, tomate e cenoura ralada)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Carne de moída com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja ou Melancia	Macarrão com lombo suíno com hortaliças (Macarrão, lombo suíno moído, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de moranga da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)
Preparações e ingredientes	IOGURTE NATURAL ZERO LACTOSE batido com morango, banana madura e chia	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne moída, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Pitaya ou Goiaba	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Maçã ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	371kcal	61g	14g	9g	
		67%	15%	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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: INTOLERÂNCIA À LACTOSE - SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno moído e hortaliças (lombo moída, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Pão de cachorro quente integral com doce de banana orgânica sem açúcar	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Suco de abacaxi com couve e hortelã	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	<u>Leite ZERO LACTOSE</u> batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Milho cozido
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Pitaya ou Goiaba	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	355kcal	59g	13g	10g	
		67%	14%	24%	

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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: INTOLERÂNCIA À LACTOSE - TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, QUEIJO ZERO LACTOSE), alface, tomate e cenoura ralada)	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de batata doce da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde, limão e temperos)	Purê de aipim com lombo suíno moído e hortaliças (Aipim, lombo moído, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	IOGURTE NATURAL ZERO LACTOSE batido com maracujá, banana madura, mel e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pitaya ou Goiaba
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		56g	14g	10g	
		63%	14%	24%	
	366kcal				

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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO E ABRIL DE 2023	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		NECESSIDADES ESPECIAIS: INTOLERÂNCIA À LACTOSE - QUARTA 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 carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão de cachorro quente com QUEIJO ZERO LACTOSE	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo moído, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada de chicória e repolho com azeite de oliva, limão e chia	Smothie de banana com chia (LEITE ZERO LACTOSE, banana, beterraba e chia) sem açúcar	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Pitaya ou Goiaba
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	360kcal	57g 64%	12g 13%	11g 28%	

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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