

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

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE - PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	- Minestra (Arroz integral, feijão cozido com batata doce, chuchu, moranga, carne bovina em cubos, cebola, alho, tempero verde) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola e sal)	Sanduíche integral com patê de tilápia (Pão cachorro quente integral, QUEIJO SEM LACTOSE , alface, tomate, cenoura ralada) Patê: tilápia, biomassa de banana verde, limão, temperos	Polenta cremosa com Frango ao molho (Farinha de milho não transgênico, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Macarrão à bolonhesa (Macarrão parafuso, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, abobrinha ralada, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de aipim com coco – Set Bolo de cenoura e farinha de arroz - Outubro Bolo de fubá com laranja - Novembro Bolo de banana integral– Dez (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, açúcar, fermento /aipim e coco/ cenoura/ laranja e farinha de milho/ banana)
	Salada - Repolho - Couve folha e Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino e Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	IOGURTE NATURAL SEM LACTOSE batido com maracujá e chia, adoçado com banana madura e mel
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	- Fruta - Banana orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		389kcal	66g 68%	12g 12%	10g 22%

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:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE - SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Biscoito SEM LACTOSE (marca – Fernandes)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, peito de frango em cubos e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno moído e hortaliças (carne suína, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	PERÍODO MATUTINO Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, frango, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde) Salada com chia e gergelim: - Cenoura, Couve flor e Brócolis temperados com azeite de oliva e limão	Arroz Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga
	LEITE ZERO LACTOSE batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (cenoura, limão, casca de laranja orgânica sem açúcar)	PERÍODO VESPERTINO Torta salgada de frango com hortaliças (farinhas, ovo, óleo, frango, cenoura, brócolis, chuchu, abobrinha, cebola, tomate) - Água saborizada	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão
	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	343kcal	54g	14g	8g	
		65%	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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA INTOLERANTES 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 SEM 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/ aipim/ moranga/ colorido/ com Patê de Tilápia (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, batata/ aipim/ moranga/ cenoura, beterraba, espinafre) Patê: tilápia, biomassa de banana verde, limão e temperos)	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	IOGURTE NATURAL SEM LACTOSE batido com morango orgânico congelado, banana e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	
	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		62g	13g	9g	
		66%	14%	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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022		
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Urbana		
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE - QUARTA SEMANA DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (Carne suína moída, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho 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)	Arroz Feijão Carne de panela com batata e hortaliças (carne em cubos, tomate, cebola, batata, cenoura, abobrinha, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos	Bolo de maçã - Setembro Bolo de banana orgânica com casca – Outubro Bolo de ora-pro-nóbis - Nov (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, açúcar, fermento, maçã/ banana, canela/ ora-pro-nóbis, limão)	
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Alface - Cenoura - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Brócolis - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Smothie de banana com chia (LEITE ZERO LACTOSE , banana, beterraba e chia) sem açúcar	
	- Frutas picadas (Abacaxi, manga, mamão)	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)		
					55% a 65% do VET	
	356kcal	57g	13g	9g		
		64%	14%	23%		

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

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

Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		CELÍACO - PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	- Minestra (Arroz integral, feijão cozido com batata doce, chuchu, moranga, carne bovina em cubos, cebola, alho, tempero verde) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola e sal)	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com patê de tilápia <u>(PÃO SEM GLÚTEN)</u> , queijo, alface, tomate, cenoura ralada) Patê: tilápia, biomassa de banana verde, limão, temperos	Polenta cremosa com Frango ao molho (Farinha de milho não transgênico, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	<u>MACARRÃO SEM GLÚTEN</u> à bolonhesa <u>(MACARRÃO SEM GLÚTEN)</u> , carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, abobrinha ralada, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<u>BOLO SEM GLÚTEN</u>
	Salada - Repolho - Couve folha e Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino e Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com maracujá e chia, adoçado com banana madura e mel
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	- Fruta - Banana orgânica

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:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		CELÍACO - SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Biscoito <u>SEM GLÚTEN</u>	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, peito de frango em cubos e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de lombo suíno moído e hortaliças (carne suína, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	PERÍODO MATUTINO Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, frango, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde) Salada com chia e gergelim: - Cenoura, Couve flor e Brócolis temperados com azeite de oliva e limão	Arroz Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga
	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (cenoura, limão, casca de laranja orgânica sem açúcar)	PERÍODO VESPERTINO <u>BOLO SEM GLÚTEN</u> - Água saborizada	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão
	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Laranja umbigo orgânica

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:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		CELÍACO - TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	MACARRÃO SEM GLÚTEN com frango e hortaliças (MACARRÃO SEM GLÚTEN , coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral (PÃO SEM GLÚTEN , queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	PÃO SEM GLÚTEN com Patê de Tilápia Patê: tilápia, biomassa de banana verde, limão e temperos)	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Iogurte natural batido com morango orgânico congelado, banana e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	
	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica

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:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		CELÍACO - QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de lombo suíno e hortaliças (Carne suína moída, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho 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)	Arroz Feijão Carne de panela com batata e hortaliças (carne em cubos, tomate, cebola, batata, cenoura, abobrinha, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos	<u>BOLO SEM GLÚTEN</u>
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Alface - Cenoura - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Brócolis - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Smothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar
	- Frutas picadas (Abacaxi, manga, mamão)	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica

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:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022		
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>	Zona:	<i>Rural e Urbana</i>		
Período	<i>Parcial</i>	CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS - PRIMEIRA SEMANA DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	- Minestra (Arroz integral, feijão cozido com batata doce, chuchu, moranga, carne bovina em cubos, cebola, alho, tempero verde) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola e sal)	Sanduíche integral com patê de tilápia (Pão cachorro quente integral, patê de tilápia, alface, tomate, cenoura ralada. SEM QUEIJO) Patê: tilápia, biomassa de banana verde, limão, temperos	Polenta cremosa com Frango ao molho (Farinha de milho não transgênico, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Macarrão à bolonhesa (Macarrão parafuso, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, abobrinha ralada, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de aipim com coco – Set Bolo de cenoura e farinha de arroz - Outubro Bolo de fubá com laranja - Novembro Bolo de banana integral– Dez (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, açúcar, fermento /aipim e coco/ cenoura/ laranja e farinha de milho/ banana)
	Salada - Repolho - Couve folha e Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino e Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	BEBIDA DE SOJA batida com maracujá e chia, adoçado com banana madura e mel
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	- Fruta - Banana orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		66g	12g	10g	
		68g	12%	22%	
389kcal					

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:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022		
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>	Zona:	<i>Rural e Urbana</i>		
Período	<i>Parcial</i>	CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS - SEGUNDA SEMANA DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Biscoito <u>SEM LACTOSE</u> (marca – Fernandes)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, peito de frango em cubos e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno moído e hortaliças (carne suína, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	PERÍODO MATUTINO Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, frango, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde) Salada com chia e gergelim: - Cenoura, Couve flor e Brócolis temperados com azeite de oliva e limão	Arroz Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga
	<u>BEBIDA DE SOJA</u> batida com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (cenoura, limão, casca de laranja orgânica sem açúcar)	PERÍODO VESPERTINO Torta salgada de frango com hortaliças (farinhas, ovo, óleo, frango, cenoura, brócolis, chuchu, abobrinha, cebola, tomate) - Água saborizada	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão
	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	343kcal	54g	14g	8g	
		65%	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:	<i>Fundamental 1 e 2</i>	Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022		
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>	Zona:	<i>Rural e Urbana</i>		
Período	<i>Parcial</i>	CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS - TERCEIRA SEMANA DO MÊS			
Refeição: Lanche	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)	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de batata doce/ aipim/ moranga/ colorido/ com Patê de Tilápia (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, batata/ aipim/ moranga/ cenoura, beterraba, espinafre) Patê: tilápia, biomassa de banana verde, limão e temperos)	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	BEBIDA DE SOJA batida com morango orgânico congelado, banana e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	
	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		62g	13g	9g	
		66%	14%	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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022		
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Urbana		
Período	Parcial CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS - QUARTA SEMANA DO MÊS					
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	
Lanche						
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (Carne suína moída, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho 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)	Arroz Feijão Carne de panela com batata e hortaliças (carne em cubos, tomate, cebola, batata, cenoura, abobrinha, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos	Bolo de maçã - Setembro Bolo de banana orgânica com casca – Outubro Bolo de ora-pro-nóbis - Nov (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, açúcar, fermento, maçã/ banana, canela/ ora-pro-nóbis, limão)	
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Alface - Cenoura - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Brócolis - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Smothie de banana com chia (BEBIDA DE SOJA , banana, beterraba e chia) sem açúcar	
	- Frutas picadas (Abacaxi, manga, mamão)	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)		
					55% a 65% do VET	
	356kcal	57g	13g	9g		
		64%	14%	23%		

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE - PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	- Minestra (Arroz integral, feijão cozido com batata doce, chuchu, moranga, carne bovina em cubos, cebola, alho, tempero verde) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola e sal)	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, QUEIJO SEM LACTOSE , alface, tomate e cenoura ralada)	Polenta cremosa com Frango ao molho (Farinha de milho não transgênico, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Macarrão à bolonhesa (Macarrão parafuso, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, abobrinha ralada, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de aipim da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde, limão e temperos)
	Salada - Repolho - Couve folha e Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	IOGURTE NATURAL SEM LACTOSE batido com maracujá e chia, adoçado com banana madura e mel	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino e Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico
	Fruta - Laranja crava orgânica	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
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
			62g	11g	9g
			68%	12%	20%
	364kcal				

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:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE - SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Biscoito SEM LACTOSE (marca – Fernandes)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, peito de frango em cubos e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno moído e hortaliças (carne suína, 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
	LEITE ZERO LACTOSE com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (cenoura, limão, casca de laranja orgânica sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão
	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	345kcal	55g	14g	9g	
		64%	14%	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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE - TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição:	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche					
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 SEM 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)	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	IOGURTE NATURAL SEM LACTOSE batido com morango orgânico congelado, banana e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	
	Fruta - Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		64g	15g	8g	
		66%	15%	19%	
	383kcal				

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:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	(6 a 16 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE - QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar (não pode usar manteiga)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró 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)	Arroz Feijão Carne de panela com batata e hortaliças (carne em cubos, tomate, cebola, batata, cenoura, abobrinha, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (Carne suína moída, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)
	Smoothie de banana com chia sem lactose. (LEITE ZERO LACTOSE) , banana, beterraba e chia) sem açúcar	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Alface - Cenoura - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Brócolis - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)
	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		56g	13g	9g	
		64%	14%	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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		CELÍACO – CARDÁPIO SEM TRIGO – PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	- Minestra (Arroz integral, feijão cozido com batata doce, chuchu, moranga, carne bovina em cubos, cebola, alho, tempero verde) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola e sal)	Sanduíche Integral sem glúten (PÃO SEM GLÚTEN , queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	Polenta cremosa com Frango ao molho (Farinha de milho não transgênico, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	MACARRÃO SEM GLÚTEN à bolonhesa (MACARRÃO SEM GLÚTEN , carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, abobrinha ralada, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	PÃO SEM GLÚTEN com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde, limão e temperos)
	Salada - Repolho - Couve folha e Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	iogurte natural batido com maracujá e chia, adoçado com banana madura e mel	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino e Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico
	Fruta - Laranja crava orgânica	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)

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:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		CELÍACO – CARDÁPIO SEM TRIGO – SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>BISCOITO SEM GLÚTEN</u>	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, peito de frango em cubos e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de lombo suíno moído e hortaliças (carne 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
	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (cenoura, limão, casca de laranja orgânica sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão
	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Laranja umbigo orgânica

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:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		CELÍACO – CARDÁPIO SEM TRIGO – TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>MACARRÃO SEM GLÚTEN</u> com frango e hortaliças (macarrão sem glúten, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral sem glúten (PÃO SEM GLÚTEN, queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde, limão e temperos)	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com morango orgânico congelado, banana e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	
	Fruta - Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica

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:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		CELÍACO – CARDÁPIO SEM TRIGO – QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com doce de fruta sem açúcar ou manteiga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró 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)	Arroz Feijão Carne de panela com batata e hortaliças (carne em cubos, tomate, cebola, batata, cenoura, abobrinha, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de lombo suíno e hortaliças (Carne suína moída, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)
	Smoothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Alface - Cenoura - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Brócolis - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)
	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica

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:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022		
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>	Zona:	<i>Rural e Urbana</i>		
Período	<i>Parcial</i>	CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS - PRIMEIRA SEMANA DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	- Minestra (Arroz integral, feijão cozido com batata doce, chuchu, moranga, carne bovina em cubos, cebola, alho, tempero verde) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola e sal)	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, REQUEIJÃO DE AIPIM , alface, tomate e cenoura ralada)	Polenta cremosa com Frango ao molho (Farinha de milho não transgênico, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Macarrão à bolonhesa (Macarrão parafuso, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, abobrinha ralada, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de aipim da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde, limão e temperos)
	Salada - Repolho - Couve folha e Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	BEBIDA DE SOJA batida com maracujá e chia, adoçado com banana madura e mel	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino e Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico
	Fruta - Laranja crava orgânica	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
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
		364kcal	62g	11g	9g
			68%	12%	20%

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:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022		
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>	Zona:	<i>Rural e Urbana</i>		
Período	<i>Parcial</i>	CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS - SEGUNDA SEMANA DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Biscoito <u>SEM LACTOSE</u> (marca – Fernandes)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, peito de frango em cubos e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno moído e hortaliças (carne suína, 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
	<u>BEBIDA DE SOJA</u> com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (cenoura, limão, casca de laranja orgânica sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão
	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	345kcal	55g	14g	9g	
		64%	14%	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:	<i>Fundamental 1 e 2</i>	Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022		
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>	Zona:	<i>Rural e Urbana</i>		
Período	<i>Parcial</i>	CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS - TERCEIRA SEMANA DO MÊS			
Refeição: Lanche	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)	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)	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	BEBIDA DE SOJA batida com morango orgânico congelado, banana e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	
	Fruta - Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		64g	15g	8g	
		66%	15%	19%	
	383kcal				

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:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022		
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>	Zona:	<i>Rural e Urbana</i>		
Período	<i>Parcial</i>	CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA / DIETA SEM LEITE E DERIVADOS - QUARTA SEMANA DO MÊS			
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar (não pode usar manteiga)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró 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)	Arroz Feijão Carne de panela com batata e hortaliças (carne em cubos, tomate, cebola, batata, cenoura, abobrinha, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (Carne suína moída, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)
	Smoothie de banana com chia. (BEBIDA DE SOJA) , banana, beterraba e chia) sem açúcar	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Alface - Cenoura - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Brócolis - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)
	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
		340kcal	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			56g	13g	9g
			64%	14%	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:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	- Minestra (Arroz integral, feijão cozido com batata doce, chuchu, moranga, carne bovina em cubos, cebola, alho, tempero verde) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola e sal)	Sanduíche integral com patê de tilápia (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada) Patê: tilápia, biomassa de banana verde, limão, temperos	Polenta cremosa com Frango ao molho (Farinha de milho não transgênico, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Macarrão à bolonhesa (Macarrão parafuso, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, abobrinha ralada, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de aipim com coco – Set Bolo de cenoura e farinha de arroz - Outubro Bolo de fubá com laranja - Novembro Bolo de banana integral– Dez (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, açúcar, fermento /aipim e coco/ cenoura/ laranja e farinha de milho/ banana)
	Salada - Repolho - Couve folha e Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino e Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com maracujá e chia, adoçado com banana madura e mel
	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	- Fruta - Banana orgânica
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		389kcal	66g	12g	10g
			68%	12%	22%

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:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Biscoito Caseiro	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, peito de frango em cubos e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno moído e hortaliças (lombo suíno, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	PERÍODO MATUTINO Purê de aipim com frango e hortaliças (Aipim, frango, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde) Salada com chia e gergelim: - Cenoura, Couve flor e Brócolis temperados com azeite de oliva e limão	Arroz Estrogonofe de carne (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga
	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (cenoura, limão, casca de laranja orgânica sem açúcar)	PERÍODO VESPERTINO Torta salgada de frango com hortaliças (farinhas, ovo, óleo, frango, cenoura, brócolis, chuchu, abobrinha, cebola, tomate) - Água saborizada	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão
	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	343kcal	54g	14g	8g	
		65%	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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	(6 a 16 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)	Carreiteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de batata doce/ aipim/ moranga/ colorido/ com Patê de Tilápia (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, batata/ aipim/ moranga/ cenoura, beterraba, espinafre) Patê: tilápia, biomassa de banana verde, limão e temperos)	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com morango orgânico congelado, banana e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	
	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		62g	13g	9g	
		66%	14%	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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022		
Faixa Etária	(6 a 16 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 lombo suíno e hortaliças (Carne suína moída, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho 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)	Arroz Feijão Carne de panela com batata e hortaliças (carne em cubos, tomate, cebola, batata, cenoura, abobrinha, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos	Bolo de maçã - Setembro Bolo de banana orgânica com casca – Outubro Bolo de ora-pro-nóbis - Nov (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, ovo, óleo, açúcar, fermento, maçã/ banana, canela/ ora-pro-nóbis, limão)	
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Alface - Cenoura - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Brócolis - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Smothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar	
	- Frutas picadas (Abacaxi, manga, mamão)	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)		
					55% a 65% do VET	
	356kcal	57g	13g	9g		
		64%	14%	23%		

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

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

Cardápio:	<i>Fundamental 1 e 2</i>		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	- Minestra (Arroz integral, feijão cozido com batata doce, chuchu, moranga, carne bovina em cubos, cebola, alho, tempero verde) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola e sal)	Sanduíche Integral (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate e cenoura ralada)	Polenta cremosa com Frango ao molho (Farinha de milho não transgênico, peito de frango e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Macarrão à bolonhesa (Macarrão parafuso, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, abobrinha ralada, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de aipim da Agricultura Familiar com Patê de Tilápia (tilápia, biomassa de banana verde, limão e temperos)
	Salada - Repolho - Couve folha e Chicória Temperados com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com maracujá e chia, adoçado com banana madura e mel	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino e Tomate Temperado com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico
	Fruta - Laranja crava orgânica	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
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
			62g	11g	9g
			68%	12%	20%
	364kcal				

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:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 14 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Biscoito caseiro da Agricultura Familiar	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, peito de frango em cubos e/ou coxa e sobrecoxa desossada, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	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
	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Repolho com abacaxi - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Suco Fanta (cenoura, limão, casca de laranja orgânica sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão
	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	345kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			55g	14g	9g
			64%	14%	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:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	(6 a 16 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)	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, moranga, chuchu, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com morango orgânico congelado, banana e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Suco de uva orgânico	
	Fruta - Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		64g	15g	8g	
383kcal	66%	15%	19%		

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:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 2022	
Faixa Etária	<i>(6 a 16 anos)</i>		Zona:	<i>Rural e Urbana</i>	
Período	<i>Parcial</i>		QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com doce de fruta sem açúcar ou manteiga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró 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)	Arroz Feijão Carne de panela com batata e hortaliças (carne em cubos, tomate, cebola, batata, cenoura, abobrinha, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (Carne suína moída, cenoura, abobrinha, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)
	Smoothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar	Salada com gergelim - Alface - Couve flor - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Alface - Cenoura - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Brócolis - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)
	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica ou Melancia	Fruta - Maçã ou Morango orgânico	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
		340kcal	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			56g	13g	9g
			64%	14%	22%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 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	- Risoles de aipim da Clenir assado com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão) Recheio: Frango refogado com cebola, tomate, tempero verde	- Bolo de aipim ralado com coco da Rose (aipim, ovo, óleo, coco, açúcar, fermento)	- Torta de carne moída e hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne moída, chuchu, cenoura, brócolis, abobrinha, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Pão caseiro integral recheado com frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cebola, cenoura, couve, ora-pro-nóbis)
Lanche Vespertino: 15h00	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- LEITE ZERO LACTOSE com cacau, banana e canela	- IOGURTE SEM LACTOSE batido com maracujá, 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 - Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Batata doce cozida - Mamão ou Melancia	- Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	309kcal	50g	10g	7g	
		66%	13%	21%	
<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 PARA INTOLERANTES À LACTOSE MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 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 tilápia Patê (biomassa de banana verde ou requeijão de aipim com tilápia assada e temperos)	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento)	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca e integral, farinha de aveia, óleo, ovo. Frango, cebola, alho, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate)	- 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)	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, brócolis e tempero verde)
	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- IOGURTE SEM LACTOSE batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Vitamina de mamão e banana (sem açúcar) com LEITE ZERO LACTOSE
	Lanche Vespertino: 15h00	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã ou Morango orgânico	- Laranja umbigo orgânica	- Batata doce assada tipo chips com azeite de oliva e sal - Banana orgânica	- Laranja crava orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	295kcal	47g	11g	8g	
		64%	16%	22%	
 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 PARA INTOLERANTES À LACTOSE MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 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 fubá com laranja (farinha de trigo, de milho, suco de laranja, ovo, óleo, açúcar e fermento)	- Omelete de forno com frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, cenoura ou aipim) Patê (biomassa de banana verde ou requeijão de aipim com tilápia assada e 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	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis sem açúcar)	- IOGURTE SEM LACTOSE batido com maracujá, manga e chia (sem açúcar)	- Suco de morango orgânico com banana e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar, com LEITE ZERO LACTOSE	
	- Batata doce assada em rodela - Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Batata doce cozida - Laranja umbigo orgânica	- Morango orgânico ou mamão	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão)

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
	291kcal	48g	11g	7g
		66%	15%	22%

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 PARA INTOLERANTES À LACTOSE MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 4ª 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 banana orgânica com casca (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, banana, óleo, açúcar, canela e fermento)	- Mini pizza integral de frango com chia (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento biológico). Frango, QUEIJO SEM LACTOSE , brócolis, molho de tomate	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal)	- 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	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- IOGURTE SEM LACTOSE batido com morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã ou Melancia	- Morango orgânico ou Mamão	- Batata doce cozida - Laranja crava orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja umbigo orgânica

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	285kcal	50g	9g	6g
		69%	13%	20%

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 PARA CELÍACO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 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 frango Recheio: Frango refogado com cebola, tomate, tempero verde	- Bolo de aipim ralado com coco da Rose (aipim, ovo, óleo, coco, açúcar, fermento) – SEM GLÚTEN	- PÃO SEM GLÚTEN com carne moída e hortaliças	- PÃO SEM GLÚTEN com frango e hortaliças
	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Leite com cacau, banana e canela	- Iogurte natural batido com maracujá, 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 - Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Batata doce cozida - Mamão ou Melancia	- Laranja umbigo orgânica

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 PARA CELÍACO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 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 tilápia Patê (biomassa de banana verde ou requeijão de aipim com tilápia assada e temperos)	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento) - SEM GLÚTEN	- PÃO SEM GLÚTEN com Frango (cebola, alho, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate)	- 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 carne
	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Vitamina de mamão e banana (sem açúcar)
Lanche Vespertino: 15h00	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã ou Morango orgânico	- Laranja umbigo orgânica	- Batata doce assada tipo chips com azeite de oliva e sal - Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- 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 PARA CELÍACO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 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	- Omelete de forno com frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis) - SEM GLÚTEN	- PÃO SEM GLÚTEN com patê de tilápia Patê (biomassa de banana verde ou requeijão de aipim com tilápia assada e temperos)	Sopa de frango com MACARRÃO DE ARROZ e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis sem açúcar)	- Iogurte natural batido com maracujá, manga e chia (sem açúcar)	- Suco de morango orgânico com banana e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	
Lanche Vespertino: 15h00	- Batata doce assada em rodela - Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Batata doce cozida - Laranja umbigo orgânica	- Morango orgânico ou mamão	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão)

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 PARA CELÍACO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- PÃO SEM GLÚTEN com 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 SEM GLÚTEN	- PÃO SEM GLÚTEN com frango, queijo, brócolis, molho de tomate	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal)	- 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	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Iogurte natural batido com morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã ou Melancia	- Morango orgânico ou Mamão	- Batata doce cozida - Laranja crava orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja umbigo orgânica

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 PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 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	- Risoles de aipim da Clenir assado com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão) Recheio: Frango refogado com cebola, tomate, tempero verde	- Bolo de aipim ralado com coco da Rose (aipim, ovo, óleo, coco, açúcar, fermento)	- Torta de carne moída e hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne moída, chuchu, cenoura, brócolis, abobrinha, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Pão caseiro integral recheado com frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cebola, cenoura, couve, ora-pro-nóbis)
Lanche Vespertino: 15h00	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- BEBIDA DE SOJA com cacau, banana e canela	- BEBIDA DE SOJA batida com maracujá, 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 DE SOJA
	- Batata doce assada em palito com azeite de oliva, sal, açafrão e alecrim - Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Batata doce cozida - Mamão ou Melancia	- Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	309kcal	50g	10g	7g	
		66%	13%	21%	
<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 PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia Patê (biomassa de banana verde ou requeijão de aipim com tilápia assada e temperos) SEM QUEIJO	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento)	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca e integral, farinha de aveia, óleo, ovo. Frango, cebola, alho, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate)	- 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)	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, brócolis e tempero verde)
	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- BEBIDA DE SOJA batida com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Vitamina de mamão e banana (sem açúcar) com BEBIDA DE SOJA
Lanche Vespertino: 15h00	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã ou Morango orgânico	- Laranja umbigo orgânica	- Batata doce assada tipo chips com azeite de oliva e sal - Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Frutas picadas (abacaxi, manga, banana, laranja, maçã)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	295kcal	47g	11g	8g	
		64%	16%	22%	
<p><i>Rubialunha</i></p> <p>RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749</p> <p>OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.</p>					

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE IÇARA - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 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 fubá com laranja (farinha de trigo, de milho, suco de laranja, ovo, óleo, açúcar e fermento)	- Omelete de forno com frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, cenoura ou aipim) Patê (biomassa de banana verde ou requeijão de aipim com tilápia assada e 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	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis sem açúcar)	- BEBIDA DE SOJA com cacau, banana e canela	- Suco de morango orgânico com banana e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar, com BEBIDA DE SOJA	
	- Batata doce assada em rodela - Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Batata doce cozida - Laranja umbigo orgânica	- Morango orgânico ou mamão	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão)

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
	291kcal	48g	11g	7g
		66%	15%	22%

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 PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 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 banana orgânica com casca (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, banana, óleo, açúcar, canela e fermento)	- 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>	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal)	- 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 DE SOJA</u> com cacau e banana	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- <u>BEBIDA DE SOJA</u> batida com morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã ou Melancia	- Morango orgânico ou Mamão	- Batata doce cozida - Laranja crava orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja umbigo orgânica
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	285kcal	50g	9g	6g	
		69%	13%	20%	
<p><i>Rubialunha</i></p> <p>RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749</p> <p>OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.</p>					

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 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	- Risoles de aipim da Clenir assado com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Bolo de aipim ralado com coco da Rose (aipim, ovo, óleo, coco, açúcar, fermento) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com maracujá, chia e banana (sem açúcar)	- Torta de carne moída e hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, brócolis, abobrinha, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de moranga com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar com LEITE ZERO LACTOSE
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Mamão ou Melancia	- Laranja umbigo orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Salada de alface, repolho e beterraba com 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 carne moída com 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) Purê de aipim Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de aipim ralado com coco da Rose (aipim, ovo, óleo, coco, açúcar, fermento) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com maracujá, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche integral de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com hortelã	- Risoles de aipim da Clenir assado com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Pão caseiro integral de moranga com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar com leite zero lactose	- Torta de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, brócolis, abobrinha, cebola, tomate, espinafre, tempero verde) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Laranja umbigo orgânica	- Frutas picadas (manga, abacaxi, 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	- 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
	945kcal	149g	36g	24g
		63%	15%	23%

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de QUEIJO 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 morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Frango, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate) - Suco fanta de maracujá (maracujá, cenoura, casca de laranja orgânica e ora-pro-nóbis)	- BISCOITO ZERO LACTOSE - LEITE ZERO LACTOSE batido com cacau, banana e canela	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, brócolis e tempero verde) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, ora-pro-nóbis
Lanche: 10h00	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja umbigo orgânica	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Mamão ou Melancia
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 Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, cenoura 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 morango orgânico, 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	- BISCOITO ZERO LACTOSE - LEITE ZERO LACTOSE batido com cacau, banana e canela	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Frango, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve e 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	- Laranja umbigo orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	(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
	954kcal	141g	40g	28g
		59%	17%	26%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 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 fubá com laranja (farinha de trigo, de milho, suco de laranja, ovo, óleo, açúcar 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 morango orgânico com banana 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 com beterraba sem açúcar	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - IOGURTE ZERO LACTOSE natural batido com maracujá e manga (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão ou Melancia	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja crava orgânica
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 Carne moída 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, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de fubá com laranja (farinha de trigo, de milho, suco de laranja, ovo, óleo, açúcar e fermento) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau, banana e canela	- Sanduíche integral de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface, tomate e cenoura ralada - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com maracujá e manga (sem açúcar)	- 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 com beterraba sem açúcar	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- 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	- Maçã ou Morango orgânico	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Laranja umbigo orgânica	
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 temperado com limão	- Macarrão à bolonhesa Salada de alface e tomate	- 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
	956kcal	140g	37g	28g
		59%	15%	26%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de banana orgânica com casca (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, banana, óleo, açúcar, canela e fermento) - 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, de QUEIJO ZERO LACTOSE , brócolis, molho de tomate - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- 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 de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Mamão ou Melancia	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne refogada em cubos com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão 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 Carne moída refogada 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, de QUEIJO ZERO LACTOSE , brócolis, molho de tomate - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, 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	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- 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 de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Bolo de banana orgânica com casca (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, banana, óleo, açúcar, canela e fermento) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau e banana
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Laranja crava orgânica	- Mamão ou Melancia	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas com abacaxi
Jantar: 18h00	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Arroz com omelete de legumes com frango (cenoura, milho, tomate, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de tomate	- 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

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

961kcal

Carboidrato (g)

55% a 65% do VET

146g

61%

Proteína (g)

10% a 15% do VET

36g

15%

Lipídio (g)

15% a 30% do VET

26g

24%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO SEM TRIGO PARA CELÍACO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 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 frango - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Bolo de aipim ralado com coco da Rose (aipim, ovo, óleo, coco, açúcar, fermento) (SEM GLÚTEN) - Iogurte natural batido com maracujá, chia e banana (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com carne moída e hortaliças - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de banana sem açúcar - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Mamão ou Melancia	- Laranja umbigo orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Salada de alface, repolho e beterraba com 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 carne moída com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) (SEM GLÚTEN) 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) Purê de aipim Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de aipim ralado com coco da Rose (aipim, ovo, óleo, coco, açúcar, fermento) (SEM GLÚTEN) - Iogurte natural batido com maracujá, chia e banana (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com queijo, alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com hortelã	- PÃO SEM GLÚTEN com frango - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- PÃO SEM GLÚTEN com doce de banana sem açúcar - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- PÃO SEM GLÚTEN com carne moída e hortaliças - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Laranja umbigo orgânica	- Frutas picadas (manga, abacaxi, 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	- 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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO SEM TRIGO PARA CELÍACO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- PÃO SEM GLÚTEN com queijo, 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) (SEM GLÚTEN) - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com frango - Suco fanta de maracujá (maracujá, cenoura, casca de laranja orgânica e ora-pro-nóbis)	- BISCOITO SEM GLÚTEN - Leite batido com cacau, banana e canela	- PÃO SEM GLÚTEN com carne - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, ora-pro-nóbis
Lanche: 10h00	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja umbigo orgânica	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Mamão ou Melancia
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	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 Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, cenoura 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) SEM GLÚTEN - Iogurte natural batido com morango orgânico, 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 - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve e 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	- Laranja umbigo orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	(16h00)
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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO SEM TRIGO PARA CELÍACO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 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	- Omelete de forno de frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) (SEM GLÚTEN) - Suco de morango orgânico com banana e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com patê de tilápia (Biomassa ou requeijão de aipim e tilápia) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Iogurte natural batido com maracujá e manga (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão ou Melancia	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja crava orgânica
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 Carne moída 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, ora-pro-nóbis) Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada / Salada de 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	- PÃO SEM GLÚTEN com queijo, alface, tomate e cenoura ralada - Iogurte natural batido com maracujá e manga (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com patê de tilápia (Biomassa ou requeijão de aipim e tilápia) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) (SEM GLÚTEN) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- 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	- Maçã ou Morango orgânico	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Laranja umbigo orgânica	
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 temperado com limão	- MACARRÃO DE ARROZ à bolonhesa - Salada de alface e tomate	- Batata doce assada em fatias finas ou palito

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO SEM TRIGO PARA CELÍACO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	PÃO SEM GLÚTEN com queijo, alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com maçã e hortelã	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau e banana	- PÃO SEM GLÚTEN com frango, queijo, brócolis, molho de tomate - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com recheio de frango e hortaliças (frango, tomate, cenoura, couve) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Mamão ou Melancia	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne refogada em cubos com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) (SEM GLÚTEN) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva	MACARRÃO DE ARROZ / Polenta Carne moída refogada 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, queijo, brócolis, molho de tomate - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, 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	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- PÃO SEM GLÚTEN com recheio de frango e hortaliças (frango, tomate, cenoura, couve) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- BOLO SEM GLÚTEN - Leite com cacau e banana
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Laranja crava orgânica	- Mamão ou Melancia	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas com abacaxi
Jantar: 18h00	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Arroz com omelete de legumes com frango (cenoura, milho, tomate, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis) (SEM GLÚTEN) - Salada de tomate	- 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

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 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	- Risoles de aipim da Clenir assado com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Bolo de aipim ralado com coco da Rose (aipim, ovo, óleo, coco, açúcar, fermento) - BEBIDA DE SOJA batido com maracujá, chia e banana (sem açúcar)	- Torta de carne moída e hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, brócolis, abobrinha, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de moranga com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar com BEBIDA DE SOJA
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Mamão ou Melancia	- Laranja umbigo orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Salada de alface, repolho e beterraba com 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 carne moída com 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) Purê de aipim Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de aipim ralado com coco da Rose (aipim, ovo, óleo, coco, açúcar, fermento) - BEBIDA DE SOJA batido com maracujá, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche integral com REQUEIJÃO DE AIPIM com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com hortelã	- Risoles de aipim da Clenir assado com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Pão caseiro integral de moranga com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar com BEBIDA DE SOJA	- Torta de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, brócolis, abobrinha, cebola, tomate, espinafre, tempero verde) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Laranja umbigo orgânica	- Frutas picadas (manga, abacaxi, 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	- 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
	945kcal	149g 63%	36g 15%	24g 23%

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche com 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 DE SOJA batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Frango, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate) - Suco fanta de maracujá (maracujá, cenoura, casca de laranja orgânica e ora-pro-nóbis)	- BISCOITO ZERO LACTOSE - BEBIDA DE SOJA batido com cacau, banana e canela	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, brócolis e tempero verde) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, ora-pro-nóbis
Lanche: 10h00	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja umbigo orgânica	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Mamão ou Melancia
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 Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, cenoura 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 DE SOJA batido com morango orgânico, 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	- BISCOITO ZERO LACTOSE - BEBIDA DE SOJA batido com cacau, banana e canela	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Frango, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve e 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	- Laranja umbigo orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	(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
	954kcal	141g	40g	28g
		59%	17%	26%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 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 fubá com laranja (farinha de trigo, de milho, suco de laranja, ovo, óleo, açúcar e fermento) - BEBIDA DE SOJA com cacau, banana e canela	- Omelete de forno de frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de morango orgânico com banana 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 com beterraba sem açúcar	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - BEBIDA DE SOJA natural batido com maracujá e manga (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão ou Melancia	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja crava orgânica
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 Carne moída 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, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de fubá com laranja (farinha de trigo, de milho, suco de laranja, ovo, óleo, açúcar e fermento) - BEBIDA DE SOJA com cacau, banana e canela	- Sanduíche integral com REQUEIJÃO DE AIPIM , alface, tomate e cenoura ralada - BEBIDA DE SOJA batido com maracujá e manga (sem açúcar)	- 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 com beterraba sem açúcar	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- 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	- Maçã ou Morango orgânico	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Laranja umbigo orgânica	
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 temperado com limão	- Macarrão à bolonhesa Salada de alface e tomate	- 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
	956kcal	140g	37g	28g
		59%	15%	26%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche com REQUEIJÃO DE AIPIM , alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de banana orgânica com casca (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, banana, óleo, açúcar, canela e fermento) - BEBIDA DE SOJA com cacau e banana	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, brócolis, molho de tomate – SEM QUEIJO - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA DE SOJA batido com morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- 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 de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Mamão ou Melancia	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne refogada em cubos com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão 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 Carne moída refogada 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 fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, 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	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA DE SOJA batido com morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- 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 de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Bolo de banana orgânica com casca (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, banana, óleo, açúcar, canela e fermento) - BEBIDA DE SOJA com cacau e banana
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Laranja crava orgânica	- Mamão ou Melancia	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas com abacaxi
Jantar: 18h00	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Arroz com omelete de legumes com frango (cenoura, milho, tomate, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de tomate	- 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

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
	961kcal	146g	36g	26g
		61%	15%	24%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 1ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com requeijão de aipim - BEBIDA DE SOJA batida com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - BEBIDA DE SOJA pura 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 DE SOJA batida com maracujá, chia e banana (SEM AÇÚCAR)	- Torta de carne moída e hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, brócolis, abobrinha, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de moranga com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar (SEM AÇÚCAR) com BEBIDA DE SOJA
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Mamão ou Melancia	- Laranja umbigo orgânica
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu, ora-pro-nóbis) e desfiada 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 carne moída com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de couve flor, alface 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) Purê de aipim 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 DE SOJA batida com maracujá, chia e banana (SEM AÇÚCAR)	- Sanduíche integral com REQUEIJÃO DE AIPIM , alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com hortelã	- Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - BEBIDA DE SOJA com canela	- Pão caseiro integral de moranga com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar (SEM AÇÚCAR) com BEBIDA DE SOJA	- Torta de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, brócolis, abobrinha, cebola, tomate, espinafre, tempero verde) - 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	- Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Laranja umbigo orgânica	- Frutas picadas (manga, abacaxi, 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				
	770kcal	116g	28g	23g	207 mcg	82mg	337mg	5,13mg
		60%	14%	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:	BERÇÁRIO		Zona:		Urbana e Rural			
Faixa Etária	1 a 3 anos							
Período	Integral		CARDÁPIO ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 2ª semana					
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche com REQUEIJÃO DE AIPIM , alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - BEBIDA DE SOJA pura ou com canela	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, fermento e uva passa) - BEBIDA DE SOJA batida com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Frango, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate) - Suco fanta de maracujá (maracujá, cenoura, casca de laranja orgânica e ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR)	- Biscoito de batata doce da Dinha (batata doce, aveia em flocos, farinha de aveia, farinha de trigo, ovo, óleo, uva passa e fermento) - BEBIDA DE SOJA batida com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, brócolis e tempero verde) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR			
Lanche: 10h00	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja umbigo orgânica	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Mamão ou Melancia			
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 Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, cenoura 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, açúcar e fermento) - BEBIDA DE SOJA batida com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - BEBIDA DE SOJA batida com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Biscoito de batata doce da Dinha (batata doce, aveia em flocos, farinha de aveia, farinha de trigo, ovo, óleo, uva passa e fermento) - BEBIDA DE SOJA batida com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Frango, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR	- Mingau de aveia com banana ou maçã SEM AÇÚCAR (BEBIDA DE SOJA , aveia em flocos, banana ou maçã) - Batata doce cozida			
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	- Laranja umbigo orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Banana orgânica	- Mamão ou Melancia	- Laranja crava orgânica			

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				
	720kcal	104g	29g	22g	163	84	303	5,06
		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 ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 3ª semana						
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com requeijão de aipim - BEBIDA DE SOJA pura ou com canela	- Bolo de fubá com laranja SEM AÇÚCAR (farinha de trigo, de milho, suco de laranja, ovo, óleo, uva passa e fermento) - BEBIDA DE SOJA com cacau, banana e canela	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - 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, com BEBIDA DE SOJA	- Quadrado de banana e aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia e canela) - BEBIDA DE SOJA batida com maracujá e manga (sem açúcar)			
Lanche: 10h00	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão ou Melancia	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja crava orgânica			
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 Carne moída 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 fubá com laranja SEM AÇÚCAR (farinha de trigo, de milho, suco de laranja, ovo, óleo, uva passa e fermento) - BEBIDA DE SOJA com cacau, banana e canela	- Sanduíche integral com REQUEIJÃO DE AIPIM , 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, com BEBIDA DE SOJA	- Quadrado de banana e aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia e canela) - BEBIDA DE SOJA batida com maracujá e manga (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã			
Jantar: 16h00 - 16h30	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)			
Lanche da tarde 2: 17h30	- Maçã ou Morango orgânico	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão ou Melancia			
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				
	747kcal	107g 57%	30g 16%	24g 28%	197	93	328	5,26

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:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche com REQUEIJÃO DE AIPIM , alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de abacaxi com banana orgânica SEM AÇÚCAR (abacaxi, banana, farinha de aveia, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, uva passa e fermento) - BEBIDA DE SOJA 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 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 DE SOJA batida com morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- Pão integral com sementes com doce de banana sem açúcar (farinha branca e integral, farinha de aveia, aveia em flocos, banha ou óleo, chia, gergelim, ovo, uva passa e fermento) - BEBIDA DE SOJA pura ou com canela
Lanche: 10h00	- Mamão ou Melancia	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças desfiado (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de beterraba e brócolis picados com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne refogada em cubos desfiada com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) 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 Carne moída refogada 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 uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Smoothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (BEBIDA DE SOJA , morango, banana, beterraba, aveia)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - BEBIDA DE SOJA batida com morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- Pão integral com sementes com doce de banana sem açúcar (farinha branca e integral, farinha de aveia, aveia em flocos, banha ou óleo, chia, gergelim, ovo, uva passa e fermento) - BEBIDA DE SOJA pura ou com canela	- Bolo de abacaxi com banana orgânica SEM AÇÚCAR (abacaxi, banana, farinha de aveia, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, uva passa e fermento) - BEBIDA DE SOJA com cacau e banana
Jantar: 16h00 - 16h30	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Arroz com omelete de legumes com frango (cenoura, milho, tomate, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de tomate	- 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	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão ou Melancia	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Maçã ou Morango orgânico

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				
	779	117g	29g	23g	174	90	360	5,32
		60%	15%	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:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 1ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com requeijão de aipim - LEITE ZERO LACTOSE batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - 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 maracujá, chia e banana (SEM AÇÚCAR)	- Torta de carne moída e hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, brócolis, abobrinha, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de moranga com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar (SEM AÇÚCAR) com LEITE ZERO LACTOSE
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Mamão ou Melancia	- Laranja umbigo orgânica
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu, ora-pro-nóbis) e desfiada 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 rocambolo de carne moída com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de couve flor, alface 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) Purê de aipim 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 maracujá, chia e banana (SEM AÇÚCAR)	- Sanduíche integral de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com hortelã	- Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - LEITE ZERO LACTOSE puro ou com canela	- Pão caseiro integral de moranga com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar (SEM AÇÚCAR) com LEITE ZERO LACTOSE	- Torta de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, brócolis, abobrinha, cebola, tomate, espinafre, tempero verde) - 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	- Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Laranja umbigo orgânica	- Frutas picadas (manga, abacaxi, 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				
	770kcal	116g	28g	23g	207 mcg	82mg	337mg	5,13mg
		60%	14%	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:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO PARA INTOLERANTES À LACTOSE MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de QUEIJO 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 morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Frango, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate) - Suco fanta de maracujá (maracujá, cenoura, casca de laranja orgânica e ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR)	- Biscoito de batata doce da Dinha (batata doce, aveia em flocos, farinha de aveia, farinha de trigo, ovo, óleo, uva passa e fermento) - LEITE ZERO LACTOSE batido com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, brócolis e tempero verde) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR
Lanche: 10h00	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja umbigo orgânica	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Mamão ou Melancia
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 Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, cenoura 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, açúcar e fermento) - IOGURTE ZERO LACTOSE natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - LEITE ZERO LACTOSE batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Biscoito de batata doce da Dinha (batata doce, aveia em flocos, farinha de aveia, farinha de trigo, ovo, óleo, uva passa e fermento) - LEITE ZERO LACTOSE batido com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Frango, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR	- Mingau de aveia com banana ou maçã SEM AÇÚCAR (LEITE ZERO LACTOSE , aveia em flocos, banana ou maçã) - Batata doce cozida
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	- Laranja umbigo orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Banana orgânica	- Mamão ou Melancia	- Laranja crava orgânica

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				
	720kcal	104g	29g	22g	163	84	303	5,06
		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 PARA INTOLERANTES À LACTOSE MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 3ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com requeijão de aipim - LEITE ZERO LACTOSE puro ou com canela	- Bolo de fubá com laranja SEM AÇÚCAR (farinha de trigo, de milho, suco de laranja, ovo, óleo, uva passa e fermento) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau, banana e canela	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - 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, com LEITE ZERO LACTOSE	- Quadrado de banana e aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia e canela) - IOGURTE ZERO LACTOSE natural batido com maracujá e manga (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão ou Melancia	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja crava orgânica
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 Carne moída 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 fubá com laranja SEM AÇÚCAR (farinha de trigo, de milho, suco de laranja, ovo, óleo, uva passa e fermento) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau, banana e canela	- 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 de banana com beterraba sem açúcar, com LEITE ZERO LACTOSE	- Quadrado de banana e aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia e canela) - IOGURTE ZERO LACTOSE natural batido com maracujá e manga (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã
Jantar: 16h00 - 16h30	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche da tarde 2: 17h30	- Maçã ou Morango orgânico	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão ou Melancia

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				
	747kcal	107g	30g	24g	197	93	328	5,26
		57%	16%	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 PARA INTOLERANTES À LACTOSE MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO - 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de abacaxi com banana orgânica SEM AÇÚCAR (abacaxi, banana, farinha de aveia, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, uva passa e fermento) - 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 ZERO LACTOSE , brócolis, molho de tomate - 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 morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- Pão integral com sementes com doce de banana sem açúcar (farinha branca e integral, farinha de aveia, aveia em flocos, banha ou óleo, chia, gergelim, ovo, uva passa e fermento) - LEITE ZERO LACTOSE puro ou com canela
Lanche: 10h00	- Mamão ou Melancia	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças desfiado (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de beterraba e brócolis picados com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne refogada em cubos desfiada com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) 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 Carne moída refogada 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 uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Smoothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (LEITE ZERO LACTOSE , morango, banana, beterraba, aveia)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - IOGURTE ZERO LACTOSE natural batido com morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- Pão integral com sementes com doce de banana sem açúcar (farinha branca e integral, farinha de aveia, aveia em flocos, banha ou óleo, chia, gergelim, ovo, uva passa e fermento) - LEITE ZERO LACTOSE puro ou com canela	- Bolo de abacaxi com banana orgânica SEM AÇÚCAR (abacaxi, banana, farinha de aveia, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, uva passa e fermento) - LEITE ZERO LACTOSE com cacau e banana
Jantar: 16h00 - 16h30	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Arroz com omelete de legumes com frango (cenoura, milho, tomate, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de tomate	- 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	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão ou Melancia	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Maçã ou Morango orgânico

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				
	779	117g	29g	23g	174	90	360	5,32
		60%	15%	27 %				

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 SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			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	- Risoles de aipim da Clenir assado com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão) Recheio: Frango refogado com cebola, tomate, tempero verde	- Bolo de aipim ralado com coco da Rose (aipim, ovo, óleo, coco, açúcar, fermento)	- Torta de carne moída e hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne moída, chuchu, cenoura, brócolis, abobrinha, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Pão caseiro integral recheado com frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cebola, cenoura, couve, ora-pro-nóbis)		
Lanche Vespertino: 15h00	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Leite com cacau, banana e canela	- Iogurte natural batido com maracujá, 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 - Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Batata doce cozida - Mamão ou Melancia	- Laranja umbigo orgânica		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
	309kcal	50g		10g		7g	
		66%		13%		21%	
<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 SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			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 tilápia Patê (biomassa de banana verde ou requeijão de aipim com tilápia assada e temperos)	- Bolo de cenoura com farinha de arroz (cenoura, farinha de arroz, óleo, ovo, açúcar e fermento)	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca e integral, farinha de aveia, óleo, ovo. Frango, cebola, alho, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate)	- 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)	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, brócolis e tempero verde)
	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Vitamina de mamão e banana (sem açúcar)
Lanche Vespertino: 15h00	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã ou Morango orgânico	- Laranja umbigo orgânica	- Batata doce assada tipo chips com azeite de oliva e sal - Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Frutas picadas (abacaxi, manga, banana, laranja, maçã)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	295kcal	47g	11g	8g
		64%	16%	22%

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 SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			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 fubá com laranja (farinha de trigo, de milho, suco de laranja, ovo, óleo, açúcar e fermento)	- Omelete de forno com frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, cenoura ou aipim) Patê (biomassa de banana verde ou requeijão de aipim com tilápia assada e temperos)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis sem açúcar)	- Iogurte natural batido com maracujá, manga e chia (sem açúcar)	- Suco de morango orgânico com banana e ora-pro-nóbis (sem açúcar)	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	
Lanche Vespertino: 15h00	- Batata doce assada em rodela - Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Batata doce cozida - Laranja umbigo orgânica	- Morango orgânico ou mamão	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão)

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
	291kcal	48g	11g	7g
		66%	15%	22%

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 SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			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 banana orgânica com casca (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, banana, óleo, açúcar, canela e fermento)	- Mini pizza integral de frango com chia (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento biológico). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal)	- 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	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Iogurte natural batido com morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Palito de batata doce assada com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã ou Melancia	- Morango orgânico ou Mamão	- Batata doce cozida - Laranja crava orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja umbigo orgânica

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	285kcal	50g	9g	6g
		69%	13%	20%

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 SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			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	- Risoles de aipim da Clenir assado com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafraão, frango refogado) - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Bolo de aipim ralado com coco da Rose (aipim, ovo, óleo, coco, açúcar, fermento) - logurte natural batido com maracujá, chia e banana (sem açúcar)	- Torta de carne moída e hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, brócolis, abobrinha, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de moranga com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Mamão ou Melancia	- Laranja umbigo orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Salada de alface, repolho e beterraba com 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 rocambolo de carne moída com 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) Purê de aipim Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de aipim ralado com coco da Rose (aipim, ovo, óleo, coco, açúcar, fermento) - logurte natural batido com maracujá, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche integral de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com hortelã	- Risoles de aipim da Clenir assado com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafraão, frango refogado) - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Pão caseiro integral de moranga com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Torta de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, brócolis, abobrinha, cebola, tomate, espinafre, tempero verde) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Laranja umbigo orgânica	- Frutas picadas (manga, abacaxi, 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	
	945kcal	149g	36g	24g	
		63%	15%	23%	

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com 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 morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Frango, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate) - Suco fanta de maracujá (maracujá, cenoura, casca de laranja orgânica e ora-pro-nóbis)	- Biscoito Caseiro (agricultura familiar) - Leite batido com cacau, banana e canela	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, brócolis e tempero verde) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, ora-pro-nóbis
Lanche: 10h00	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja umbigo orgânica	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Mamão ou Melancia
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 Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, cenoura 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 morango orgânico, 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	- Biscoito Caseiro (agricultura familiar) - Leite batido com cacau, banana e canela	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Frango, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve e 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	- Laranja umbigo orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	
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
	954kcal	141g	40g	28g
		59%	17%	26%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			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 fubá com laranja (farinha de trigo, de milho, suco de laranja, ovo, óleo, açúcar 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 morango orgânico com banana 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 com beterraba sem açúcar	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Iogurte natural batido com maracujá e manga (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão ou Melancia	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja crava orgânica
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 Sobrecoxa 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 Carne moída 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, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de fubá com laranja (farinha de trigo, de milho, suco de laranja, ovo, óleo, açúcar e fermento) - Leite com cacau, banana e canela	- Sanduíche integral de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Iogurte natural batido com maracujá e manga (sem açúcar)	- 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 com beterraba sem açúcar	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- 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	- Maçã ou Morango orgânico	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Laranja umbigo orgânica	
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
	956kcal	140g	37g	28g
		59%	15%	26%

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface, tomate e cenoura ralada - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de banana orgânica com casca (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, banana, óleo, açúcar, canela e fermento) - Leite com cacau e banana	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, queijo, brócolis, molho de tomate - Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, ora-pro-nóbis)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- 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 de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
Lanche: 10h00	- Mamão ou Melancia	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne refogada em cubos com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão 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 Carne moída refogada 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 fanta (limão, cenoura, casca de laranja orgânica, 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	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- 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 de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Bolo de banana orgânica com casca (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, banana, óleo, açúcar, canela e fermento) - Leite com cacau e banana
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Laranja crava orgânica	- Mamão ou Melancia	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas com abacaxi
Jantar: 18h00	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Arroz com omelete de legumes com frango (cenoura, milho, tomate, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de tomate	- 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
	961kcal	146g	36g	26g
		61%	15%	24%

Rubmalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO		1ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com manteiga - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - 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 maracujá, chia e banana (SEM AÇÚCAR)	- Torta de carne moída e hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, brócolis, abobrinha, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de moranga com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar (SEM AÇÚCAR)
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Mamão ou Melancia	- Laranja umbigo orgânica
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral /Feijão Carne refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu, ora-pro-nóbis) e desfiada 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 carne moída com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de couve flor, alface 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) Purê de aipim 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 maracujá, chia e banana (SEM AÇÚCAR)	- Sanduíche integral de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com hortelã	- Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite puro ou com canela	- Pão caseiro integral de moranga com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar (SEM AÇÚCAR)	- Torta de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, brócolis, abobrinha, cebola, tomate, espinafre, tempero verde) - 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	- Maçã ou Morango orgânico ou Melancia	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Laranja umbigo orgânica	- Frutas picadas (manga, abacaxi, 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				
	770kcal	116g	28g	23g	207	82	337	5,13
		60%	14%	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:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com 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 morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Frango, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate) - Suco fanta de maracujá (maracujá, cenoura, casca de laranja orgânica e ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR)	- Biscoito de batata doce da Dinha (batata doce, aveia em flocos, farinha de aveia, farinha de trigo, ovo, óleo, uva passa e fermento) - Leite batido com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, brócolis e tempero verde) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR
Lanche: 10h00	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja umbigo orgânica	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Mamão ou Melancia
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 Carne moída refogada com hortaliças (cebola, tomate, couve, cenoura, milho, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, cenoura 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, açúcar e fermento) - Iogurte natural batido com morango orgânico, chia e banana (sem açúcar)	- Pão de cachorro quente com manteiga - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Biscoito de batata doce da Dinha (batata doce, aveia em flocos, farinha de aveia, farinha de trigo, ovo, óleo, uva passa e fermento) - Leite batido com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Frango, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, ora-pro-nóbis SEM AÇÚCAR	- Mingau de aveia com banana ou maçã SEM AÇÚCAR (leite, aveia em flocos, banana ou maçã) - Batata doce cozida
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	- Laranja umbigo orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Banana orgânica	- Mamão ou Melancia	- Laranja crava orgânica

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				
	720kcal	104g	29g	22g	163	84	303	5,06
		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 SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO		3ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com manteiga - Leite puro ou com canela	- Bolo de fubá com laranja SEM AÇÚCAR (farinha de trigo, de milho, suco de laranja, ovo, óleo, uva passa e fermento) - Leite com cacau, banana e canela	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - 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	- Quadrado de banana e aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia e canela) - Iogurte natural batido com maracujá e manga (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão ou Melancia	- Banana orgânica	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja crava orgânica
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 Carne moída 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 fubá com laranja SEM AÇÚCAR (farinha de trigo, de milho, suco de laranja, ovo, óleo, uva passa e fermento) - Leite com cacau, banana e canela	- 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	- Quadrado de banana e aveia SEM AÇÚCAR (banana, farinha de aveia e canela) - Iogurte natural batido com maracujá e manga (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã
Jantar: 16h00 - 16h30	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche da tarde 2: 17h30	- Maçã ou Morango orgânico	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão ou Melancia

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				
	747kcal	107g	30g	24g	197	93	328	5,26
		57%	16%	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 SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO		4ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de abacaxi com banana orgânica SEM AÇÚCAR (abacaxi, banana, farinha de aveia, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, uva passa e fermento) - 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 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 morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- Pão integral com sementes com doce de banana sem açúcar (farinha branca e integral, farinha de aveia, aveia em flocos, banha ou óleo, chia, gergelim, ovo, uva passa e fermento) - Leite puro ou com canela
Lanche: 10h00	- Mamão ou Melancia	- Maçã ou Morango orgânico	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças desfiado (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de beterraba e brócolis picados com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne refogada em cubos desfiada com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) 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 Carne moída refogada 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 uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão de cachorro quente com requeijão de aipim - Smoothie de morango orgânico com beterraba SEM AÇÚCAR (leite, morango, banana, beterraba, aveia)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural batido com morango orgânico, banana e chia (sem açúcar)	- Pão integral com sementes com doce de banana sem açúcar (farinha branca e integral, farinha de aveia, aveia em flocos, banha ou óleo, chia, gergelim, ovo, uva passa e fermento) - Leite puro ou com canela	- Bolo de abacaxi com banana orgânica SEM AÇÚCAR (abacaxi, banana, farinha de aveia, aveia em flocos, ovo, óleo, canela, uva passa e fermento) - Leite com cacau e banana
Jantar: 16h00 - 16h30	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Arroz com omelete de legumes com frango (cenoura, milho, tomate, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de tomate	- 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	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão ou Melancia	- Banana orgânica	- Laranja crava orgânica	- Maçã ou Morango orgânico

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				
	779	117g	29g	23g	174	90	360	5,32
	60%	15%	27%					

Rubmalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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