

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

<b>Cardápio:</b>	<b>BERÇÁRIO</b>		<b>Zona:</b>	Urbana e Rural	
<b>Faixa Etária</b>	1 a 3 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO		1ª semana	
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão de cachorro quente integral com manteiga ou doce de banana orgânica sem açúcar - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Bolo de fubá com laranja sem açúcar (ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, farinha de trigo, farinha de milho, fermento) - Leite quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - Leite puro ou com canela	Pão caseiro integral de aipim com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR	- Torta integral de legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Brócolis, couve, cenoura, chuchu, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
<b>Lanche: 10h00</b>	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	- Manga	- Laranja crava orgânica
<b>Almoço: 11h00 - 11h30</b>	Arroz integral / Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu), ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface bem picadinho, chuchu e beterraba cozidos picadinhos com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos e picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de couve flor, tomate e pepino bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) desfiado Couve refogada picadinha Salada de brócolis, beterraba e couve flor bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Salada de alface, tomate e cenoura cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00</b>	- Bolo de fubá com laranja sem açúcar (ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, farinha de trigo, farinha de milho, fermento) - Leite quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Pão integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	Pão caseiro integral de aipim com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR	- Torta integral de legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Brócolis, couve, cenoura, chuchu, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - Leite puro ou com canela
<b>Jantar: 16h00 - 16h30</b>	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (abobrinha, batata, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis, couve, moranga)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Escondidinho de aipim com carne moída - 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	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)
<b>Lanche da tarde 2: 17h30</b>	- Mamão	- Laranja umbigo orgânica	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Banana 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	25% a 35% do VET				
	798kcal	123g	32g	21g	139	87	296	5,2
		62%	16%	24%				

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - 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 JUNHO, JULHO E AGOSTO			2ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão de cachorro quente com manteiga ou doce de banana orgânica sem açúcar - Leite puro ou com canela	- Bolo de maçã da Rose sem açúcar (maçã, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, óleo, ovo, limão, uva passa e fermento) - Leite quente com cacau e banana madura (sem açúcar)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, espinafre, tomate, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	1 ano - Panqueca de banana (SEM AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite quente batido com cacau, banana madura e canela	- Pão caseiro integral de batata doce com requeijão de aipim (batata doce, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com cacau			
<b>Lanche: 10h00</b>	- Laranja crava orgânica	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica			
<b>Almoço: 11h00 - 11h30</b>	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com aipim amassado (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozidas e bem picadinhas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado e desfiado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de beterraba, brócolis e couve flor picados com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças (tomate, cenoura, batata, cebola) Moranga assada amassada Salada de cenoura, chuchu e couve flor picadinhos com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (cebola, tomate, cenoura, batata) Salada de repolho, brócolis e beterraba cozidas e bem picadas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate bem picadinhos com azeite de oliva			
<b>Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00</b>	- Bolo de maçã da Rose sem açúcar (maçã, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, óleo, ovo, limão, uva passa e fermento) - Leite quente com cacau e banana madura (sem açúcar)	- Pão de cachorro quente com manteiga ou doce de banana orgânica - Leite batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	1 ano - Panqueca de banana (SEM AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite quente batido com cacau, banana madura e canela	- Pão caseiro integral de batata doce com requeijão de aipim (batata doce, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com cacau	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, espinafre, tomate, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar			
<b>Jantar: 16h00 - 16h30</b>	- Sopa de frango com macarrão 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	- Carreteiro - Salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- 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			
<b>Lanche da tarde 2: 17h30</b>	- Banana	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Abacaxi	- Laranja umbigo orgânica			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	897kcal	129g	34g	28g	223	97	320	6,7
		58%	15%	28%				
<p><i>Carolina Moriconi</i>      <i>Gabriela Goudinho</i>      <i>Rubia Cunha</i></p> <p>CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - 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

<b>Cardápio:</b>	<b>BERÇÁRIO</b>		<b>Zona:</b>		Urbana e Rural			
<b>Faixa Etária</b>	1 a 3 anos							
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO		3ª semana				
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>			
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão de cachorro quente integral com manteiga - Leite puro ou com canela	- Bolo de banana e maçã da Joelma (farinha de aveia, banana, maçã, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - Leite quente com cacau, banana madura e canela	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de morango com banana madura (sem açúcar)	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Batata doce cozida ou assada - Leite quente puro ou com canela			
<b>Lanche: 10h00</b>	- Manga	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica			
<b>Almoço: 11h00 - 11h30</b>	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface bem picadinha, brócolis e cenoura picados com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoxa de frango assada e desfiada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de chuchu, couve flor e beterraba picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de brócolis, tomate e pepino picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve Salada de alface, chuchu e beterraba bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada amassada Salada de repolho, couve flor e beterraba bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva			
<b>Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00</b>	- Bolo de banana e maçã da Joelma (farinha de aveia, banana, maçã, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - Leite quente com cacau, banana madura e canela	- 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	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Batata doce cozida ou assada - Leite quente puro ou com canela	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Suco de morango com banana madura (sem açúcar)			
<b>Jantar: 16h00 - 16h30</b>	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) - 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)	- 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)			
<b>Lanche da tarde 2: 17h30</b>	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Mamão			

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	859kcal	124g	35g	26g	195	102	341	6,6
		58%	16%	27%				

*Carolina Moriconi*                      *Gabriela Goudinho*                      *Rubialunha*  
 CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

<b>Cardápio:</b>	<b>BERÇÁRIO</b>		<b>Zona:</b>		Urbana e Rural				
<b>Faixa Etária</b>	1 a 3 anos								
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO				4ª semana			
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>				
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão de cachorro quente com doce de banana orgânica sem açúcar ou manteiga - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de banana e aveia com frutas (farinha de aveia, aveia em flocos, ovo, óleo, uva passa, fermento, banana) - Leite quente com cacau e banana	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis). - 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) - Leite quente batido com morango (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de cenoura (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, cenoura) - Leite quente puro ou com canela				
<b>Lanche: 10h00</b>	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Banana	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão				
<b>Almoço: 11h00 - 11h30</b>	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças desfiado (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de beterraba e brócolis picados com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba bem picados com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de alface, cenoura e tomate bem picadinhos com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba cozida bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva				
<b>Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00</b>	- Bolo de banana e aveia com frutas (farinha de aveia, aveia em flocos, ovo, óleo, uva passa, fermento, banana) - Leite quente com cacau e banana	- Pão de cachorro quente com patê de cenoura - 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) - Leite quente batido com morango (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com doce de banana orgânica sem açúcar ou manteiga (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento) - Leite quente com banana madura e canela (sem açúcar)	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis). - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis				
<b>Jantar: 16h00 - 16h30</b>	- Sopa creme de aipim com carne	- Minestra com lombo suíno e arroz (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	- 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				
<b>Lanche da tarde 2: 17h30</b>	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	- Banana	- Abacaxi	- Laranja crava orgânica				
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET					
	824kcal	132g	29g	22g	158	113	307	5,7	
		64%	14%	24%					
<p><i>Carolina Moriconi</i>      <i>Gabriela Goudinho</i>      <i>Rubia Cunha</i></p> <p>CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749</p> <p>OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS</p>									

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

INTRODUÇÃO ALIMENTAR - ORIENTAÇÕES GERAIS:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Como oferecer:

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

**IMPORTANTE:** Não oferecer MEL e AÇÚCAR nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 3 anos de idade.

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

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

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

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

Não adicionar farinhas, açúcar nem mel no leite.

Não oferecer sucos para os bebês.

\*Leite em pó: NAN Confort 1

Para crianças alérgicas à proteína do leite usar: NAN SOY

Para crianças intolerantes à lactose usar: NAN SL

*Rubialunha*  
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP  
NUTRICIONISTA CRN10 – 0749

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

Cardápio – Alimentação Escolar – Berçário 2 (6 meses)

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

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

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

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

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

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

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

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

Não adicionar farinhas, açúcar nem mel no leite e nas frutas.

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

\*Leite em pó: NAN Confort 2

Para crianças alérgicas à proteína do leite usar: NAN SOY

Para crianças intolerantes à lactose usar: NAN SL

*Rubialunha*  
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP  
NUTRICIONISTA CRN10 – 0749

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Comida da criança com consistência adequada

No início, a criança deverá receber a comida amassada com garfo. Em seguida, deve-se evoluir para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastigá-los. Não ofereça preparações líquidas e nem use liquidificador, mixer ou peneira. Se a criança continuar com a consistência líquida, terá dificuldade em aceitar alimentos mais sólidos no futuro, podendo apresentar engasgo e ânsia de vômito. Alimentos líquidos como sopas, sucos e caldos, por conterem mais água, fornecem menos energia e nutrientes do que a criança precisa. A consistência adequada é aquela que não escorre da colher, que é firme, que dá trabalho para mastigar, ajudando no desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça, colaborando para a respiração adequada e o aprendizado da mastigação.

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

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

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

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



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

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

<b>Cardápio:</b>	<b>BERÇÁRIO</b>		<b>Zona:</b>	Urbana e Rural	
<b>Faixa Etária</b>	1 a 3 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO		<b>ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA</b>	1ª semana
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão de cachorro quente integral com doce de banana orgânica sem açúcar - <b>BEBIDA VEGETAL</b> batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Bolo de fubá com laranja sem açúcar (ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, farinha de trigo, farinha de milho, fermento) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> com canela	Pão caseiro integral de aipim com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba <b>COM BEBIDA VEGETAL SEM AÇÚCAR</b>	- Torta integral de legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Brócolis, couve, cenoura, chuchu, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
<b>Lanche: 10h00</b>	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	- Manga	- Laranja crava orgânica
<b>Almoço: 11h00 - 11h30</b>	Arroz integral / Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu), ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface bem picadinho, chuchu e beterraba cozidos picadinhos com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos e picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de couve flor, tomate e pepino bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) desfiado Couve refogada picadinha Salada de brócolis, beterraba e couve flor bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Salada de alface, tomate e cenoura cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00</b>	- Bolo de fubá com laranja sem açúcar (ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, farinha de trigo, farinha de milho, fermento) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Pão integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	Pão caseiro integral de aipim com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba <b>COM BEBIDA VEGETAL SEM AÇÚCAR</b>	- Torta integral de legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Brócolis, couve, cenoura, chuchu, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> com canela
<b>Jantar: 16h00 - 16h30</b>	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (abobrinha, batata, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis, couve, moranga)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Escondidinho de aipim com carne moída - 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	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)
<b>Lanche da tarde 2: 17h30</b>	- Mamão	- Laranja umbigo orgânica	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Banana 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	25% a 35% do VET				
	798kcal	123g	32g	21g	139	87	296	5,2
		62%	16%	24%				

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO - CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	<b>BERÇÁRIO</b>		<b>Zona:</b>	Urbana e Rural	
<b>Faixa Etária</b>	1 a 3 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO		<b>ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA</b>	2ª semana
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão de cachorro quente com doce de banana orgânica sem açúcar - <b>BEBIDA VEGETAL</b> com canela	- Bolo de maçã da Rose sem açúcar (maçã, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, óleo, ovo, limão, uva passa e fermento) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com cacau e banana madura (sem açúcar)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, espinafre, tomate, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	1 ano - Panqueca de banana (SEM AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente batido com cacau, banana madura e canela	- Pão caseiro integral de batata doce com requeijão de aipim (batata doce, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com cacau <b>COM BEBIDA VEGETAL</b>
<b>Lanche: 10h00</b>	- Laranja crava orgânica	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica
<b>Almoço: 11h00 - 11h30</b>	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com aipim amassado (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozidas e bem picadinhas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado e desfiado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de beterraba, brócolis e couve flor picados com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças (tomate, cenoura, batata, cebola) Moranga assada amassada Salada de cenoura, chuchu e couve flor picadinhos com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (cebola, tomate, cenoura, batata) Salada de repolho, brócolis e beterraba cozidas e bem picadas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate bem picadinhos com azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00</b>	- Bolo de maçã da Rose sem açúcar (maçã, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, óleo, ovo, limão, uva passa e fermento) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com cacau e banana madura (sem açúcar)	- Pão de cachorro quente com doce de banana orgânica - <b>BEBIDA VEGETAL</b> batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	1 ano - Panqueca de banana (SEM AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente batido com cacau, banana madura e canela	- Pão caseiro integral de batata doce com requeijão de aipim (batata doce, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com cacau <b>COM BEBIDA VEGETAL</b>	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, espinafre, tomate, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar
<b>Jantar: 16h00 - 16h30</b>	- Sopa de frango com macarrão 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	- Carreteiro - Salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- 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
<b>Lanche da tarde 2: 17h30</b>	- Banana	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Abacaxi	- Laranja umbigo orgânica

Composição nutricional  
(Média semanal)

Energia (Kcal)

897kcal

Carboidrato (g)

55% a 65% do VET

129g

58%

Proteína (g)

10% a 15% do VET

34g

15%

Lipídio (g)

25% a 35% do VET

28g

28%

Vit. A

(mcg)

223

Vit. C

(mg)

97

Ca

(mg)

320

Fe

(mg)

6,7

*Carolina Moriconi**Gabriela Goudinho**Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO - CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	<b>BERÇÁRIO</b>		<b>Zona:</b>	Urbana e Rural	
<b>Faixa Etária</b>	1 a 3 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO	<b>ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA</b>	3ª semana	
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão de cachorro quente integral com REQUEIJÃO DE AIPIM - <b>BEBIDA VEGETAL</b> com canela	- Bolo de banana e maçã da Joelma (farinha de aveia, banana, maçã, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com cacau, banana madura e canela	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de morango com banana madura (sem açúcar)	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar <b>COM BEBIDA VEGETAL</b>	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Batata doce cozida ou assada - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente puro ou com canela
<b>Lanche: 10h00</b>	- Manga	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica
<b>Almoço: 11h00 - 11h30</b>	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface bem picadinha, brócolis e cenoura picados com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada e desfiada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de chuchu, couve flor e beterraba picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de brócolis, tomate e pepino picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve Salada de alface, chuchu e beterraba bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assada com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada amassada Salada de repolho, couve flor e beterraba bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00</b>	- Bolo de banana e maçã da Joelma (farinha de aveia, banana, maçã, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com cacau, banana madura e canela	- 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	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar <b>COM BEBIDA VEGETAL</b>	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Batata doce cozida ou assada - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente puro ou com canela	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Suco de morango com banana madura (sem açúcar)
<b>Jantar: 16h00 - 16h30</b>	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) - 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)	- 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)
<b>Lanche da tarde 2: 17h30</b>	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Mamão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	859kcal	124g	35g	26g	195	102	341	6,6
		58%	16%	27%				

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - 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 JUNHO, JULHO E AGOSTO		ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA	4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão de cachorro quente com doce de banana orgânica sem açúcar - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de banana e aveia com frutas (farinha de aveia, aveia em flocos, ovo, óleo, uva passa, fermento, banana) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com cacau e banana	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis). - 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) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente batido com morango (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de cenoura (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, cenoura) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente puro ou com canela			
<b>Lanche: 10h00</b>	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Banana	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão			
<b>Almoço: 11h00 - 11h30</b>	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças desfiado (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de beterraba e brócolis picados com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba bem picados com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambolo de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de alface, cenoura e tomate bem picadinhos com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba cozida bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva			
<b>Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00</b>	- Bolo de banana e aveia com frutas (farinha de aveia, aveia em flocos, ovo, óleo, uva passa, fermento, banana) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com cacau e banana	- Pão de cachorro quente com patê de cenoura - 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) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente batido com morango (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com doce de banana orgânica sem açúcar (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com banana madura e canela (sem açúcar)	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis). - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis			
<b>Jantar: 16h00 - 16h30</b>	- Sopa creme de aipim com carne	- Minestra com lombo suíno e arroz (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	- 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			
<b>Lanche da tarde 2: 17h30</b>	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	- Banana	- Abacaxi	- Laranja crava orgânica			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	<b>Vit. A</b>	<b>Vit. C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	824kcal	132g	29g	22g	158	113	307	5,7
		64%	14%	24%				
<p><i>Carolina Moriconi</i>                      <i>Gabriela Goudinho</i>                      <i>Rubia Cunha</i></p> <p>CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - 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

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

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
	1038kcal	158g	40g	27g
		61%	16%	24%

*Carolina Moriconi*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO - CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

*Gabriela Goudinho*

*Rubialunha*

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

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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO	<b>INTOLERÂNCIA À LACTOSE</b>	2ª semana	
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Biscoito <b>SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE (MARCA FERNANDES)</b> - Leite quente <b>ZERO LACTOSE</b> com cacau e banana madura (sem açúcar)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente batido com cacau, banana madura e canela	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, limão, ora-pro-nóbis
<b>Lanche: 10h00</b>	- Laranja crava orgânica	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica
<b>Almoço: 11h30 - 12h00</b>	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de alface, brócolis e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate com azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 14h30</b>	- Biscoito <b>SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE (MARCA FERNANDES)</b> - Leite quente <b>ZERO LACTOSE</b> com cacau e banana madura (sem açúcar)	- Pão com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente batido com cacau, banana madura e canela	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Suco verde: abacaxi, maçã, couve, hortelã, limão, ora-pro-nóbis	- Salada de frutas com manga e abacaxi ( <b>14h00</b> ) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho com azeite de oliva e limão ( <b>16h00</b> )
<b>Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30</b>	- Banana	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	
<b>Jantar: 18h00</b>	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- 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
	1070kcal	165g	43g	28g
		62%	16%	23%

*Carolina Moriconi*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO - CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

*Gabriela Goudinho*

*Rubialunha*

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

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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO		<b>INTOLERÂNCIA À LACTOSE</b>	3ª semana
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- 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 aipim com coco (aipim, ovo, óleo, açúcar, coco e fermento) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com cacau, banana madura e canela	- Omelete de forno de frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de morango com banana madura (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 <b>COM LEITE ZERO LACTOSE</b> de banana e beterraba sem açúcar	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente puro ou com canela
<b>Lanche: 10h00</b>	- Mamão	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica
<b>Almoço: 11h30 - 12h00</b>	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 Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com cenoura, tomate, batata Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 14h30</b>	- Bolo aipim com coco (aipim, ovo, óleo, açúcar, coco e fermento) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com cacau, banana madura e canela	- 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	- 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 <b>COM LEITE ZERO LACTOSE</b> de banana e beterraba	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente puro ou com canela	- Frutas picadas com manga <b>(14h00)</b> - Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) <b>(16h00)</b>
<b>Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30</b>	- Banana orgânica	- Mamão	- Laranja crava orgânica	- Maçã	
<b>Jantar: 18h00</b>	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com 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)	- 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
	1025kcal	151g	44g	29g
		59%	17%	25%

*Carolina Moriconi*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO		<b>INTOLERÂNCIA À LACTOSE</b>	4ª semana
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de maçã da Rose (maçã, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, óleo, ovo, limão, açúcar e fermento) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com cacau e banana	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis). - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com morango (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, cenoura, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
<b>Lanche: 10h00</b>	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Banana	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão
<b>Almoço: 11h30 - 12h00</b>	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambolo de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba com gergelim e azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 14h30</b>	- Bolo de maçã da Rose (maçã, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, óleo, ovo, limão, açúcar e fermento) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com cacau e banana	- Pão com molho de lombo suíno 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) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com morango (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, cenoura, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Salada de frutas com abacaxi e manga - Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão
<b>Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30</b>	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	- Banana	- Laranja crava orgânica	
<b>Jantar: 18h00</b>	- Sopa creme de aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Batata doce assada em fatias finas ou palito 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
	1044kcal	169g	40g	26g
		65%	15%	22%

*Carolina Moriconi*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

*Gabriela Goudinho*

*Rubialunha*

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

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

<b>Cardápio:</b>	<b>BERÇÁRIO</b>		<b>Zona:</b>	Urbana e Rural	
<b>Faixa Etária</b>	1 a 3 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO <b>INTOLERÂNCIA À LACTOSE</b>		1ª semana	
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão de cachorro quente integral com doce de banana orgânica sem açúcar - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Bolo de fubá com laranja sem açúcar (ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, farinha de trigo, farinha de milho, fermento) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> puro ou com canela	Pão caseiro integral de aipim com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR <b>COM LEITE ZERO LACTOSE</b>	- Torta integral de legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Brócolis, couve, cenoura, chuchu, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
<b>Lanche: 10h00</b>	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	- Manga	- Laranja crava orgânica
<b>Almoço: 11h00 - 11h30</b>	Arroz integral / Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu), ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface bem picadinho, chuchu e beterraba cozidos picadinhos com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos e picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de couve flor, tomate e pepino bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) desfiado Couve refogada picadinha Salada de brócolis, beterraba e couve flor bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Salada de alface, tomate e cenoura cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00</b>	- Bolo de fubá com laranja sem açúcar (ovo, óleo, uva passa, suco de laranja, farinha de trigo, farinha de milho, fermento) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Pão integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	Pão caseiro integral de aipim com doce de banana sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR <b>COM LEITE ZERO LACTOSE</b>	- Torta integral de legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Brócolis, couve, cenoura, chuchu, tomate) - Suco de uva orgânico SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Quadrado de banana, aveia e canela (consistência macia) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> puro ou com canela
<b>Jantar: 16h00 - 16h30</b>	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (abobrinha, batata, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis, couve, moranga)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Escondidinho de aipim com carne moída - 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	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)
<b>Lanche da tarde 2: 17h30</b>	- Mamão	- Laranja umbigo orgânica	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Banana 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	25% a 35% do VET				
	798kcal	123g	32g	21g	139	87	296	5,2
		62%	16%	24%				

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	<b>BERÇÁRIO</b>		<b>Zona:</b>	Urbana e Rural	
<b>Faixa Etária</b>	1 a 3 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO	<b>INTOLERÂNCIA À LACTOSE</b>	2ª semana	
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão de cachorro quente com doce de banana orgânica sem açúcar - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> puro ou com canela	- Bolo de maçã da Rose sem açúcar (maçã, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, óleo, ovo, limão, uva passa e fermento) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com cacau e banana madura (sem açúcar)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, espinafre, tomate, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	1 ano - Panqueca de banana (SEM AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente batido com cacau, banana madura e canela	- Pão caseiro integral de batata doce com requeijão de aipim (batata doce, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com cacau COM LEITE <b>ZERO LACTOSE</b>
<b>Lanche: 10h00</b>	- Laranja crava orgânica	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica
<b>Almoço: 11h00 - 11h30</b>	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com aipim amassado (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozidas e bem picadinhas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado e desfiado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de beterraba, brócolis e couve flor picados com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças (tomate, cenoura, batata, cebola) Moranga assada amassada Salada de cenoura, chuchu e couve flor picadinhos com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (cebola, tomate, cenoura, batata) Salada de repolho, brócolis e beterraba cozidas e bem picadas com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate bem picadinhos com azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00</b>	- Bolo de maçã da Rose sem açúcar (maçã, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, óleo, ovo, limão, uva passa e fermento) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com cacau e banana madura (sem açúcar)	- Pão de cachorro quente com doce de banana orgânica - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	1 ano - Panqueca de banana (SEM AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente batido com cacau, banana madura e canela	- Pão caseiro integral de batata doce com requeijão de aipim (batata doce, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina de banana com cacau COM LEITE <b>ZERO LACTOSE</b>	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, espinafre, tomate, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar
<b>Jantar: 16h00 - 16h30</b>	- Sopa de frango com macarrão 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	- Carreteiro - Salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- 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
<b>Lanche da tarde 2: 17h30</b>	- Banana	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Abacaxi	- Laranja umbigo 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	25% a 35% do VET				
897kcal	129g	34g	28g	223	97	320	6,7
	58%	15%	28%				

Carolina Moriconi

Gabriela Goudinho

Rumalunha

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO - CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - 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 JUNHO, JULHO E AGOSTO		INTOLERÂNCIA À LACTOSE	3ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão de cachorro quente integral com <b>REQUEIJÃO DE AIPIM</b> - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> puro ou com canela	- Bolo de banana e maçã da Joelma (farinha de aveia, banana, maçã, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com cacau, banana madura e canela	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de morango com banana madura (sem açúcar)	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM LEITE <b>ZERO LACTOSE</b>	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Batata doce cozida ou assada - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente puro ou com canela			
<b>Lanche: 10h00</b>	- Manga	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica			
<b>Almoço: 11h00 - 11h30</b>	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface bem picadinha, brócolis e cenoura picados com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoxa de frango assada e desfiada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de chuchu, couve flor e beterraba picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de brócolis, tomate e pepino picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve Salada de alface, chuchu e beterraba bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com hortaliças (cenoura, tomate, abobrinha, batata) Moranga assada amassada Salada de repolho, couve flor e beterraba bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva			
<b>Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00</b>	- Bolo de banana e maçã da Joelma (farinha de aveia, banana, maçã, ovo, óleo, uva passa, canela e fermento) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com cacau, banana madura e canela	- 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	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM LEITE <b>ZERO LACTOSE</b>	- Cookies de banana e maçã SEM AÇÚCAR (banana, maçã, aveia e canela) - Batata doce cozida ou assada - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente puro ou com canela	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Suco de morango com banana madura (sem açúcar)			
<b>Jantar: 16h00 - 16h30</b>	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) - 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)	- 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)			
<b>Lanche da tarde 2: 17h30</b>	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica	- Maçã	- Laranja crava orgânica	- Mamão			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	<b>Vit. A</b>	<b>Vit. C</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>25% a 35% do VET</b>	<b>(mcg)</b>	<b>(mg)</b>	<b>(mg)</b>	<b>(mg)</b>
	859kcal	124g	35g	26g	195	102	341	6,6
		58%	16%	27%				
<p><i>Carolina Moriconi</i>      <i>Gabriela Goudinho</i>      <i>Rubia Cunha</i></p> <p>CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - 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:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural				
Faixa Etária	1 a 3 anos							
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO		INTOLERÂNCIA À LACTOSE	4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira			
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão de cachorro quente com doce de banana orgânica sem açúcar - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de banana e aveia com frutas (farinha de aveia, aveia em flocos, ovo, óleo, uva passa, fermento, banana) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com cacau e banana	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis). - 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) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente batido com morango (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de cenoura (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, cenoura) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente puro ou com canela			
<b>Lanche: 10h00</b>	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Banana	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão			
<b>Almoço: 11h00 - 11h30</b>	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças desfiado (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de beterraba e brócolis picados com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba bem picados com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de alface, cenoura e tomate bem picadinhos com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba cozida bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva			
<b>Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00</b>	- Bolo de banana e aveia com frutas (farinha de aveia, aveia em flocos, ovo, óleo, uva passa, fermento, banana) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com cacau e banana	- Pão de cachorro quente com patê de cenoura - 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) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente batido com morango (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com doce de banana orgânica sem açúcar (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento) - Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com banana madura e canela (sem açúcar)	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis). - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis			
<b>Jantar: 16h00 - 16h30</b>	- Sopa creme de aipim com carne	- Minestra com lombo suíno e arroz (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	- 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			
<b>Lanche da tarde 2: 17h30</b>	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	- Banana	- Abacaxi	- Laranja crava orgânica			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET				
	824kcal	132g 64%	29g 14%	22g 24%	158	113	307	5,7
<p><i>Carolina Moriconi</i>      <i>Gabriela Goudinho</i>      <i>Rubia Cunha</i></p> <p>CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - 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

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

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
	1038kcal	158g	40g	27g
		61%	16%	24%

*Carolina Moriconi*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO - CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

*Gabriela Goudinho*

*Rubialunha*

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

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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO		2ª semana	
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Biscoito caseiro integral da Agricultura Familiar (contém manteiga) - Leite quente com cacau e banana madura (sem açúcar)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite quente batido com cacau, banana madura e canela	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, limão, ora-pro-nóbis
<b>Lanche: 10h00</b>	- Laranja crava orgânica	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica
<b>Almoço: 11h30 - 12h00</b>	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de alface, brócolis e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate com azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 14h30</b>	- Biscoito caseiro integral da Agricultura Familiar (contém manteiga) - Leite quente com cacau e banana madura (sem açúcar)	- Pão com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite quente batido com cacau, banana madura e canela	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Suco verde: abacaxi, maçã, couve, hortelã, limão, ora-pro-nóbis	- Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho com azeite de oliva e limão
<b>Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30</b>	- Banana	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	(16h00)
<b>Jantar: 18h00</b>	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- 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)

<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1070kcal	165g 62%	43g 16%	28g 23%

*Carolina Moriconi*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

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

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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO		3ª semana	
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- 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 aipim com coco (aipim, ovo, óleo, açúcar, coco e fermento) - Leite quente com cacau, banana madura e canela	- Omelete de forno de frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de morango com banana madura (sem açúcar)	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo e cenoura ou aveia, chia, gergelim. Biomassa ou requeijão de aipim e tilápia) - Vitamina de banana e beterraba sem açúcar	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Leite quente puro ou com canela
<b>Lanche: 10h00</b>	- Mamão	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica
<b>Almoço: 11h30 - 12h00</b>	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e cenoura com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com cenoura, tomate, batata Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 14h30</b>	- Bolo aipim com coco (aipim, ovo, óleo, açúcar, coco e fermento) - Leite quente com cacau, banana madura e canela	- 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	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, cenoura ou aveia, chia, gergelim. Biomassa ou requeijão de aipim e tilápia) - Vitamina de banana e beterraba	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Leite quente puro ou com canela	- Frutas picadas com manga <b>(14h00)</b> - Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) <b>(16h00)</b>
<b>Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30</b>	- Banana orgânica	- Mamão	- Laranja crava orgânica	- Maçã	
<b>Jantar: 18h00</b>	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com 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)	- 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
	1025kcal	151g	44g	29g
		59%	17%	25%

*Carolina Moriconi*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

*Gabriela Goudinho*

*Rubialunha*

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

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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO		4ª semana	
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de maçã da Rose (maçã, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, óleo, ovo, limão, açúcar e fermento) - Leite quente com cacau e banana	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis). - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Leite quente com morango (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, cenoura, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
<b>Lanche: 10h00</b>	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Banana	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão
<b>Almoço: 11h30 - 12h00</b>	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba com gergelim e azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 14h30</b>	- Bolo de maçã da Rose (maçã, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, óleo, ovo, limão, açúcar e fermento) - Leite quente com cacau e banana	- Pão com molho de lombo suíno 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) - Leite quente com morango (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, cenoura, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Salada de frutas com abacaxi e manga - Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão
<b>Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30</b>	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	- Banana	- Laranja crava orgânica	
<b>Jantar: 18h00</b>	- Sopa creme de aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva

<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1044kcal	169g	40g	26g
		65%	15%	22%

*Carolina Moriconi*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO - CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

*Gabriela Goudinho*

*Rubialunha*

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



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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO <b>CELÍACO</b> 1ª semana			
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	- <b>BOLO SEM GÚTEN</b> - Leite quente com cacau e banana (sem açúcar)	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com doce de banana orgânica sem açúcar - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela sem açúcar	- <b>BOLO SEM GLÚTEN</b> - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- <b>PÃO SEM GLÚTEN COM FRANGO</b> - Suco de uva orgânico sem açúcar
<b>Lanche: 10h00</b>	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão	- Laranja crava orgânica
<b>Almoço: 11h30 - 12h00</b>	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface, repolho e beterraba com gergelim e azeite de oliva	<b>Macarrão DE ARROZ</b> / 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 lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada Salada de brócolis, beterraba e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Farofa de talos Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 14h30</b>	- <b>BOLO SEM GLÚTEN</b> - Leite quente com cacau e banana (sem açúcar)	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	- <b>BISCOITO SEM GLÚTEN</b> - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar	- <b>PÃO SEM GLÚTEN COM FRANGO</b> - Suco de uva orgânico sem açúcar	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana...) - Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)
<b>Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30</b>	- Mamão	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja crava orgânica	<b>(16h00)</b>
<b>Jantar: 18h00</b>	- Sopa de frango com <b>macarrão DE ARROZ</b> e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Minestra com <b>macarrão DE ARROZ</b> (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Batata doce assada ou cozida

*Carolina Moriconi*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

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

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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO <b>CELÍACO</b>		2ª semana	
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- <b>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE (MARCA FERNANDES)</b> - Leite quente com cacau e banana madura (sem açúcar)	- <b>BOLO SEM GLÚTEN</b> - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite quente batido com cacau, banana madura e canela	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com recheio de frango e hortaliças - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, limão, ora-pro-nóbis
<b>Lanche: 10h00</b>	- Laranja crava orgânica	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica
<b>Almoço: 11h30 - 12h00</b>	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	<b>Macarrão DE ARROZ/</b> Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate com azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 14h30</b>	- <b>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE (MARCA FERNANDES)</b> - Leite quente com cacau e banana madura (sem açúcar)	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite quente batido com cacau, banana madura e canela	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com recheio de frango e hortaliças - Suco verde: abacaxi, maçã, couve, hortelã, limão, ora-pro-nóbis	- Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho com azeite de oliva e limão
<b>Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30</b>	- Banana	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	<b>(16h00)</b>
<b>Jantar: 18h00</b>	- Sopa de frango com <b>macarrão DE ARROZ</b> e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com <b>macarrão DE ARROZ</b> (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- <b>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE (MARCA FERNANDES)</b>

*Carolina Moriconi*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

*Gabriela Goudinho**Rubialunha*

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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO <b>CELÍACO</b> 3ª semana			
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> 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	- <b>BOLO SEM GLÚTEN</b> - Leite quente com cacau, banana madura e canela	- Omelete de forno de frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de morango com banana madura (sem açúcar)	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com patê de tilápia (Biomassa ou requeijão de aipim e tilápia) - Vitamina de banana e beterraba sem açúcar	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Leite quente puro ou com canela
<b>Lanche: 10h00</b>	- Mamão	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica
<b>Almoço: 11h30 - 12h00</b>	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	<b>Macarrão DE ARROZ</b> / Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho) Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com cenoura, tomate, batata Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 14h30</b>	- <b>BOLO SEM GLÚTEN</b> - Leite quente com cacau, banana madura e canela	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> 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	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com patê de tilápia (Biomassa ou requeijão de aipim e tilápia) - Vitamina de banana e beterraba	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Leite quente puro ou com canela	- Frutas picadas com manga <b>(14h00)</b> - Sopa de frango com <b>MACARRÃO DE ARROZ</b> e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) <b>(16h00)</b>
<b>Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30</b>	- Banana orgânica	- Mamão	- Laranja crava orgânica	- Maçã	
<b>Jantar: 18h00</b>	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Minestra com <b>MACARRÃO DE ARROZ</b> (feijão batido com 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)	- <b>MACARRÃO DE ARROZ</b> à bolonhesa - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito

*Carolina Moriconi*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO	<b>CELÍACO</b>	4ª semana	
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- <b>Bolo SEM GLÚTEN</b> - Leite quente com cacau e banana	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com molho de frango - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Leite quente com morango (sem açúcar)	- <b>Pão SEM GLÚTEN</b> com patê de frango - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)
<b>Lanche: 10h00</b>	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Banana	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão
<b>Almoço: 11h30 - 12h00</b>	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado 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	<b>Macarrão DE ARROZ /</b> Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba com gergelim e azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 14h30</b>	- <b>Bolo SEM GLÚTEN</b> - Leite quente com cacau e banana	- <b>Pão SEM GLÚTEN</b> com molho de lombo suíno 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) - Leite quente com morango (sem açúcar)	- <b>Pão SEM GLÚTEN</b> com patê de frango - Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Salada de frutas com abacaxi e manga - <b>Minestra com macarrão DE ARROZ</b> (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão
<b>Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30</b>	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	- Banana	- Laranja crava orgânica	
<b>Jantar: 18h00</b>	- Sopa creme de aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva

*Carolina Moriconi*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

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

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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO	<b>ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA</b>	1ª semana	
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	- Bolo de fubá com laranja (ovo, óleo, açúcar, suco de laranja, farinha de trigo, farinha de milho, fermento) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia e sal. Recheio: carne moída, cenoura, milho e tempero verde) - Chá de casca de abacaxi com maçã, cravo e canela sem açúcar	- Pão caseiro integral de aipim com doce de banana orgânica sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina <b>COM BEBIDA VEGETAL</b> de banana com beterraba sem açúcar	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, milho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico sem açúcar
<b>Lanche: 10h00</b>	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão	- Laranja crava orgânica
<b>Almoço: 11h30 - 12h00</b>	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface, repolho e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada Salada de brócolis, beterraba e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Farofa de talos Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 14h30</b>	- Bolo de fubá com laranja (ovo, óleo, açúcar, suco de laranja, farinha de trigo, farinha de milho, fermento) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com cacau e banana (sem açúcar)	- Pão integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com hortelã	- Pão caseiro integral de aipim com doce de banana orgânica sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Vitamina <b>COM BEBIDA VEGETAL</b> de banana com beterraba sem açúcar	- Torta integral de legumes com frango (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, milho, couve, cenoura, tomate) - Suco de uva orgânico sem açúcar	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana...) - Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)
<b>Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30</b>	- Mamão	- Banana orgânica	- Maçã	- Laranja crava orgânica	<b>(16h00)</b>
<b>Jantar: 18h00</b>	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Batata doce assada ou cozida

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
	1038kcal	158g	40g	27g
		61%	16%	24%

*Carolina Moriconi*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO - CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

*Gabriela Goudinho*

*Rubialunha*

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

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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO	<b>ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA</b>	2ª semana	
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Biscoito <b>SEM GLÚTEN E LACTOSE (MARCA FERNANDES)</b> - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com cacau e banana madura (sem açúcar)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente batido com cacau, banana madura e canela	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, limão, ora-pro-nóbis
<b>Lanche: 10h00</b>	- Laranja crava orgânica	- Banana	- Mamão	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica
<b>Almoço: 11h30 - 12h00</b>	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de alface, brócolis e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate com azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 14h30</b>	- Biscoito <b>SEM GLÚTEN E LACTOSE (MARCA FERNANDES)</b> - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com cacau e banana madura (sem açúcar)	- Pão com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente batido com cacau, banana madura e canela	- Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve) - Suco verde: abacaxi, maçã, couve, hortelã, limão, ora-pro-nóbis	- Salada de frutas com manga e abacaxi ( <b>14h00</b> ) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com carne moída e salada de repolho com azeite de oliva e limão ( <b>16h00</b> )
<b>Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30</b>	- Banana	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	
<b>Jantar: 18h00</b>	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- 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)

<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1070kcal	165g	43g	28g
		62%	16%	23%

*Carolina Moriconi*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

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

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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO	<b>ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA</b>	3ª semana	
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- 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 aipim com coco (aipim, ovo, óleo, açúcar, coco e fermento) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com cacau, banana madura e canela	- Omelete de forno de frango, espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de morango com banana madura (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 COM <b>BEBIDA VEGETAL</b> de banana e beterraba sem açúcar	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente puro ou com canela
<b>Lanche: 10h00</b>	- Mamão	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Banana orgânica	- Laranja umbigo orgânica
<b>Almoço: 11h30 - 12h00</b>	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 Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Filé de tilápia assado com cenoura, tomate, batata Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 14h30</b>	- Bolo aipim com coco (aipim, ovo, óleo, açúcar, coco e fermento) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com cacau, banana madura e canela	- 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	- 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 COM <b>BEBIDA VEGETAL</b> de banana e beterraba	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente puro ou com canela	- Frutas picadas com manga <b>(14h00)</b> - Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) <b>(16h00)</b>
<b>Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30</b>	- Banana orgânica	- Mamão	- Laranja crava orgânica	- Maçã	
<b>Jantar: 18h00</b>	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com 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)	- 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
	1025kcal	151g	44g	29g
		59%	17%	25%

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubialunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Integral	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO	<b>ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA</b>	4ª semana	
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Café da manhã: 8h30</b>	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã e hortelã	- Bolo de maçã da Rose (maçã, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, óleo, ovo, limão, açúcar e fermento) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com cacau e banana	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis). - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com morango (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, cenoura, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar
<b>Lanche: 10h00</b>	- Laranja crava orgânica	- Maçã	- Banana	- Laranja umbigo orgânica	- Mamão
<b>Almoço: 11h30 - 12h00</b>	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia grelhado ou refogado com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambolo de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba com gergelim e azeite de oliva
<b>Lanche da tarde 1: 14h30</b>	- Bolo de maçã da Rose (maçã, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, óleo, ovo, limão, açúcar e fermento) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com cacau e banana	- Pão com molho de lombo suíno 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) - <b>BEBIDA VEGETAL</b> quente com morango (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, cenoura, biomassa, temperos) - Suco de uva orgânico sem açúcar	- Salada de frutas com abacaxi e manga - Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão
<b>Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30</b>	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	- Banana	- Laranja crava orgânica	
<b>Jantar: 18h00</b>	- Sopa creme de aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Batata doce assada em fatias finas ou palito com azeite de oliva
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	1044kcal	169g	40g	26g	
		65%	15%	22%	
<p style="text-align: center;"> <i>Carolina Moriconi</i>                      <i>Gabriela Goudinho</i>                      <i>Rubialunha</i>  CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - 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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO- <b>INTOLERÂNCIA À LACTOSE E CELÍACO</b> - 1ª semana			
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche Matutino: 9h30</b>	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com molho de lombo suíno moído e hortaliças (cebola, couve, tomate, cenoura, brócolis, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis) e biomassa de banana verde	- Sopa de carne com macarrão <b>DE ARROZ</b> e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- <b>BOLO SEM GLÚTEN</b>	- <b>PÃO SEM GLÚTEN COM FRANGO</b>	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Tilápia assada, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, sal, limão e temperos)
<b>Lanche Vespertino: 15h00</b>	- Água saborizada com laranja, limão e hortelã OU Chá com casca de abacaxi, maçã, cravo e canela em casca		- Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com cacau e banana madura (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 <b>ZERO LACTOSE</b>
	- Batata doce assada em palito com azeite de oliva, sal, açafrão e alecrim - Banana orgânica	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	- Batata doce cozida - Mamão	- Manga

*Carolina Moriconi**Gabriela Goudinho**Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO- <b>INTOLERÂNCIA À LACTOSE E CELÍACO</b> - 2ª semana			
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche Matutino: 9h30</b>	- <b><u>PÃO SEM GLÚTEN</u></b> com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis)	- <b><u>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE (MARCA FERNANDES)</u></b>	- 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)	<b><u>PÃO SEM GLÚTEN COM CARNE</u></b>	- <b><u>PÃO SEM GLÚTEN COM</u></b> recheio de frango e hortaliças
<b>Lanche Vespertino: 15h00</b>	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Leite <b><u>ZERO LACTOSE</u></b> quente com banana madura caramelizada e canela (sem açúcar)	- Salada de repolho com gergelim, azeite de oliva e limão	- Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, limão, ora-pro-nóbis	- Smoothie de banana com beterraba (morango, banana, beterraba, aveia em flocos) <b><u>COM LEITE ZERO LACTOSE</u></b>
	- Banana	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã	- Laranja crava orgânica	- Batata doce assada tipo chips com azeite de oliva e sal - Mamão	- Frutas picadas (abacaxi, manga, banana, laranja, maçã)

*Carolina moriconi**Gabriela Goudinho**Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - 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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO- <b>INTOLERÂNCIA À LACTOSE E CELÍACO</b> - 3ª semana			
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche Matutino: 9h30</b>	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com molho de carne moída e hortaliças (alho, cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, espinafre, chuchu e ora-pro-nóbis)	- <b>Bolo SEM GLÚTEN</b>	- Omelete de forno com frango, espinafre, chia e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis)	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com patê de tilápia Patê: Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia, limão, sal, temperos)	Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com cacau, banana madura e canela	- Suco de morango orgânico com banana madura (sem açúcar)	- Vitamina de banana com chia e beterraba sem açúcar <b>COM LEITE ZERO LACTOSE</b>	
<b>Lanche Vespertino: 15h00</b>	- Batata doce assada em rodela - Banana	- Laranja umbigo orgânica	- Batata doce cozida - Maçã	- Banana orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão)

*Carolina Moriconi**Gabriela Goudinho**Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - 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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO- <b>INTOLERÂNCIA À LACTOSE E CELÍACO</b> - 4ª semana			
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche Matutino: 9h30</b>	- <b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis)	- <b>BOLO SEM GLÚTEN</b>	- <b>BOLO SEM GLÚTEN</b>	<b>PÃO SEM GLÚTEN COM PATÊ DE TILÁPIA</b>	- 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)
<b>Lanche Vespertino: 15h00</b>	- Água saborizada com maçã e hortelã	- Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com cacau e banana	- Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Salada de repolho com azeite de oliva, limão e gergelim
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã	- Laranja umbigo orgânica	- Batata doce cozida - Banana	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja crava orgânica

*Carolina Moriconi**Gabriela Goudinho**Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - 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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO			1ª semana
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche Matutino: 9h30</b>	- 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	- Sopa de carne com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Bolo de fubá com laranja (ovo, óleo, açúcar, suco de laranja, farinha de trigo, farinha de milho, fermento)	- Torta integral de legumes com frango e gergelim (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo). Frango, milho, couve, cenoura, tomate, cebola, alho, ora-pro-nóbis)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Tilápia assada, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, sal, limão e temperos)
<b>Lanche Vespertino: 15h00</b>	- Água saborizada com laranja, limão e hortelã OU Chá com casca de abacaxi, maçã, cravo e canela em casca		- Leite quente com cacau e banana madura (sem açúcar)	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar
	- Batata doce assada em palito com azeite de oliva, sal, açafrão e alecrim - Banana orgânica	- Maçã	- Laranja umbigo orgânica	- Batata doce cozida - Mamão	- Manga

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	308kcal	53g	10g	6g
		68%	13%	19%

*Carolina Moriconi**Gabriela Goudinho**Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - 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**

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO			2ª semana
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche Matutino: 9h30</b>	- Pão de cachorro quente com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis)	- Biscoito caseiro integral da Agricultura Familiar (contém manteiga)	- 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)	Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Pão integral com chia e recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, chia, fermento, frango, tomate, cenoura, couve)
<b>Lanche Vespertino: 15h00</b>	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Leite quente com banana madura caramelizada e canela (sem açúcar)	- Salada de repolho com gergelim, azeite de oliva e limão	- Suco verde: abacaxi, maçã, hortelã, couve, limão, ora-pro-nóbis	- Smoothie de banana com beterraba (morango, banana, beterraba, aveia em flocos)
	- Banana	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã	- Laranja crava orgânica	- Batata doce assada tipo chips com azeite de oliva e sal - Mamão	- Frutas picadas (abacaxi, manga, banana, laranja, maçã)

<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
	305kcal	49g	10g	9g
		65%	14%	25%

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - 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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural		
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos				
<b>Período</b>	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO			3ª semana
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche Matutino: 9h30</b>	- 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 aipim com coco (aipim, ovo, óleo, açúcar, coco e fermento)	- Omelete de forno com frango, espinafre, chia e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis)	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo e cenoura ou aveia, chia, gergelim. Patê: Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia, limão, sal, temperos)	Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
<b>Lanche Vespertino: 15h00</b>	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Leite quente com cacau, banana madura e canela	- Suco de morango orgânico com banana madura (sem açúcar)	- Vitamina de banana com chia e beterraba sem açúcar	
	- Batata doce assada em rodela - Banana	- Laranja umbigo orgânica	- Batata doce cozida - Maçã	- Banana orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão)
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	273kcal	46g	10g	7g	
		68%	15%	21%	
<p style="text-align: center;"> <i>Carolina Moriconi</i>                      <i>Gabriela Goudinho</i>                      <i>Rubia Cunha</i>  CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - 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

<b>Cardápio:</b>	CEIs	<b>Zona:</b>	Urbana e Rural					
<b>Faixa Etária</b>	3 a 6 anos							
<b>Período</b>	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO			4ª semana			
<b>Refeição/ Hora</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>			
<b>Lanche Matutino: 9h30</b>	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis)	- Bolo de maçã da Rose (maçã, farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, óleo, ovo, limão, açúcar e fermento)	- Bolinho de batata doce com frango (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, frango, cebola, tomate, brócolis).	Empadão de peixe com hortaliças e gergelim (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, filé de tilápia, tomate, alho, cebola, cenoura, alho poró, milho e tempero verde)	- Minestra com arroz e lombo suíno moído (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)			
<b>Lanche Vespertino: 15h00</b>	- Água saborizada com maçã e hortelã	- Leite quente com cacau e banana	- Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Salada de repolho com azeite de oliva, limão e gergelim			
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã	- Laranja umbigo orgânica	- Batata doce cozida - Banana	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja crava orgânica			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>		<b>Proteína (g)</b>		<b>Lipídio (g)</b>		
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET		
	303kcal		50g		10g		8g	
			66%		13%		22%	
		<i>Carolina Moriconi</i>	<i>Gabriela Goudinho</i>	<i>Rubia Cunha</i>				
CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749								
OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS								

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

<b>Cardápio:</b>	EJA		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(15 a 60 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>PRIMEIRA SEMANA DO MÊS</b>		
<b>Refeição:</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche</b>					
<b>Preparações e ingredientes</b>	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo suíno, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Risoto de tilápia com hortaliças (Arroz integral, tilápia, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, cebola, alho, temperos) - Ovo mexido
	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada - Cenoura ralada - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão		Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã	Fruta - Laranja crava orgânica	Fruta - Abacaxi e manga
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	402kcal	65g	17g	10g	
		65%	17%	21%	
					

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	EJA		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(15 a 60 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>SEGUNDA SEMANA DO MÊS</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo suíno, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Arroz / Feijão preto e vermelho Carne com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho) Farofa de talos com cenoura	Sopa de carne com macarrão e hortaliças (carne, macarrão, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis)  - Purê de moranga
	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho - Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão		Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã	Fruta - Banana	Fruta - Laranja crava orgânica	Fruta - Mamão	Fruta - Laranja umbigo orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	450kcal	69g	13g	13g	
		61%	14%	27%	

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	EJA		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(15 a 60 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>TERCEIRA SEMANA DO MÊS</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Macarrão com lombo suíno e hortaliças (Macarrão parafuso, lombo suíno em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Minestra (Arroz, feijão preto e vermelho, batata doce, cebola, alho, temperos) - Farofa de talos com couve e ovo	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, 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	Salada - Alface - Cenoura - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão	
	Fruta - Maçã	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Laranja crava orgânica	Fruta - Abacaxi e manga
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	393kcal	62g	15g	10g	
		64%	15%	23%	

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	EJA		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(15 a 60 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>QUARTA SEMANA DO MÊS</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Macarronada com lombo suíno e hortaliças (Macarrão parafuso, lombo suíno, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis)  - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, cebola, alho, temperos) - Farofa de talos com cenoura e ovo	Sopa de carne com macarrão e hortaliças (carne em cubos, macarrão, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Purê de aipim com frango e hortaliças (aipim, frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)
	Salada - Cenoura ralada - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão		Salada com gergelim - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	484kcal	76g 63%	18g 15%	13g 24%	
 CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749					

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 11 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS – <b>INTOLERÂNCIA À LACTOSE</b>		
<b>Refeição:</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche</b>					
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Risoto de tilápia com hortaliças (Arroz integral, tilápia, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de aipim com coco – Junho Bolo de banana com casca – Julho Bolo de milho - Agosto
	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Cenoura ralada - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão		Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		58g	13g	8g	
		68%	15%	20%	
	347kcal				
<i>Carolina Moriconi</i>		<i>Gabriela Goudinho</i>	<i>Rubia Cunha</i>		
CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749					

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 11 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>SEGUNDA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNCIA À LACTOSE</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo suíno, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<b>MATUTINO</b> Arroz / Feijão preto e vermelho Carne com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão	<b>BISCOITO SEM LACTOSE (marca Fernandes)</b>	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis)  - Purê de moranga
	Suco de abacaxi com couve ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	<b>VESPERTINO</b> - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente batido com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	373kcal	60g	12g	11g	
		65%	14%	24%	

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 11 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - <b>INTOLERÂNCIA À LACTOSE</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Macarrão com lombo suíno e hortaliças (Macarrão parafuso, lombo suíno em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Pão de cachorro quente integral com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo integral de beterraba – Junho Bolo de fubá com laranja – Julho Bolo integral de casca de moranga - Agosto	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, 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	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		345kcal	56g 67%	14g 16%	8g 20%

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 11 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - <b>INTOLERÂNCIA À LACTOSE</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis)  - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, temperos) - Farofa de talos com cenoura	Pão integral de massa mole – Junho Pão integral de batata doce – Julho Pão integral de aipim – Agosto <u>com requeijão de aipim ou doce de banana sem açúcar ou mel</u>	Purê de aipim com frango e hortaliças (aipim, frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão	Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente batido com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		375kcal	60g	13g	12g
			65%	14%	27%
<i>Carolina Moriconi</i>		<i>Gabriela Goudinho</i>		<i>Rubialunha</i>	
CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749					

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 11 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - CELÍACO</b>		
<b>Refeição:</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche</b>	<b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Risoto de tilápia com hortaliças (Arroz integral, tilápia, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	<b>Macarrão DE ARROZ</b> com carne moída e hortaliças (Macarrão DE ARROZ, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<b>Bolo SEM GLÚTEN</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Cenoura ralada - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão		Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	Leite quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		347kcal	58g	13g	8g
			68%	15%	20%
<p align="center"> <i>Carolina Moriconi</i>                      <i>Gabriela Goudinho</i>                      <i>Rubialunha</i>  CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749 </p>					

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 11 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>SEGUNDA SEMANA DO MÊS - CELÍACO</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	<b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo suíno, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<b>MATUTINO</b> Arroz / Feijão preto e vermelho Carne com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão	<b>BISCOITO SEM GLÚTEN</b>	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis)  - Purê de moranga
	Suco de abacaxi com couve ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	<b>VESPERTINO</b> - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Leite quente batido com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	373kcal	60g	12g	11g	
		65%	14%	24%	

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 11 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - <b>CELÍACO</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	<b>Macarrão DE ARROZ</b> com lombo suíno e hortaliças (Macarrão DE ARROZ, lombo suíno em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	<b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<b>BOLO SEM GLÚTEN</b>	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, 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	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Leite quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		345kcal	56g 67%	14g 16%	8g 20%

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 11 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>QUARTA SEMANA DO MÊS - <b>CELÍACO</b></b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	<b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis)  - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, temperos) - Farofa de talos com cenoura	<b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com manteiga ou mel ou requeijão de aipim	Purê de aipim com frango e hortaliças (aipim, frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão	Leite quente batido com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	375kcal	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			60g	13g	12g
			65%	14%	27%
<i>Carolina Moriconi</i>		<i>Gabriela Goudinho</i>		<i>Rubialunha</i>	
CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749					

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 11 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>PRIMEIRA SEMANA DO MÊS – ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA</b>		
<b>Refeição:</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche</b>	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Risoto de tilápia com hortaliças (Arroz integral, tilápia, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de aipim com coco – Junho Bolo de banana com casca – Julho Bolo de milho - Agosto
<b>Preparações e ingredientes</b>	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Cenoura ralada - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão		Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	<b>BEBIDA VEGETAL</b> quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		371kcal	61g	14g	9g
			67%	15%	21%
		<i>Carolina Moriconi</i>	<i>Gabriela Goudinho</i>	<i>Rubia Cunha</i>	
CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749					

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 11 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>SEGUNDA SEMANA DO MÊS - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo suíno, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<b>MATUTINO</b> Arroz / Feijão preto e vermelho Carne com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão	<b>BISCOITO SEM LACTOSE</b> (marca Fernandes)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis)  - Purê de moranga
	Suco de abacaxi com couve ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	<b>VESPERTINO</b> - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	<b>BEBIDA VEGETAL</b> quente batido com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	355kcal	59g	13g	10g	
		67%	14%	24%	

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 11 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - <b>ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Macarrão com lombo suíno e hortaliças (Macarrão parafuso, lombo suíno em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Pão de cachorro quente integral com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo integral de beterraba – Junho Bolo de fubá com laranja – Julho Bolo integral de casca de moranga - Agosto	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, 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	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	<b>BEBIDA VEGETAL</b> quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		366kcal	56g 63%	14g 14%	10g 24%

*Carolina Moriconi*

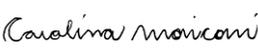
*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 11 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - <b>ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis)  - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, temperos) - Farofa de talos com cenoura	Pão integral de massa mole – Junho Pão integral de batata doce – Julho Pão integral de aipim – Agosto com <u>requeijão de aipim</u> ou doce de banana sem açúcar ou mel	Purê de aipim com frango e hortaliças (aipim, frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão	<u>Bebida vegetal</u> quente batido com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>
		360kcal	<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			57g	12g	11g
			64%	13%	28%
 CAROLINA MORICONI - CRN10 0762,		 GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e		 RUBIA CUNHA - CRN10 0749	

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1 e 2		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 14 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>PRIMEIRA SEMANA DO MÊS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE</b>		
<b>Refeição:</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche</b>					
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Risoto de tilápia com hortaliças (Arroz integral, tilápia, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de aipim da Agricultura Familiar com doce de banana orgânica sem açúcar
	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Cenoura ralada - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão		Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		63g	14g	8g	
		68%	16%	19%	
	372kcal				
<i>Carolina Moriconi</i>		<i>Gabriela Goudinho</i>	<i>Rubia Cunha</i>		
CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749					

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1 e 2		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 14 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>SEGUNDA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNCIA À LACTOSE</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo suíno, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<b>MATUTINO</b> Arroz / Feijão preto e vermelho Carne com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão	<b>BISCOITO SEM LACTOSE (marca Fernandes)</b>	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis)  - Purê de moranga
	Suco de abacaxi com couve ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	<b>VESPERTINO</b> - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente batido com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	394kcal	63g	13g	11g	
		64%	14%	25%	

*Carolina Moriconi*

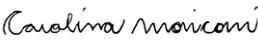
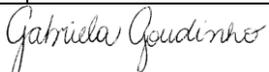
*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1 e 2		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 14 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - <b>INTOLERÂNCIA À LACTOSE</b>		
<b>Refeição:</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche</b>					
<b>Preparações e ingredientes</b>	Macarrão com lombo suíno e hortaliças (Macarrão parafuso, lombo suíno em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Pão de cachorro quente integral com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Carreteiro (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 <u>requeijão de aipim</u> ou mel	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, 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	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Leite <u>ZERO LACTOSE</u> quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		373kcal	61g	15g	8g
			66%	16%	19%
<p align="center">     CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749 </p>					

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1 e 2		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 14 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - <b>INTOLERÂNCIA À LACTOSE</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis)  - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, temperos) - Farofa de talos com cenoura	Pão de cachorro quente integral com requeijão de aipim	Purê de aipim com frango e hortaliças (aipim, frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão	Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente batido com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
					<b>55% a 65% do VET</b>
	387kcal	62g	13g	12g	
		65%	13%	28%	
 CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749					

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1 e 2		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 14 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - DIABETES</b>		
<b>Refeição:</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche</b>					
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Risoto de tilápia com hortaliças (Arroz integral, tilápia, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Macarrão <b>INTEGRAL</b> com carne moída e hortaliças (Macarrão INTEGRAL, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de aipim da Agricultura Familiar com doce de banana orgânica sem açúcar
	<b>NÃO OFERECER SUCO</b>	Salada com gergelim - Cenoura ralada - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão		Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	Leite <b>DESNATADO</b> quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	372kcal	63g	14g	8g	
		68%	16%	19%	
<p align="center">     CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749 </p>					

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

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

<b>Cardápio:</b>	<i>Fundamental 1 e 2</i>		<b>Mês:</b>	<b>JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023</b>	
<b>Faixa Etária</b>	<i>(6 a 14 anos)</i>		<b>Zona:</b>	<i>Rural e Urbana</i>	
<b>Período</b>	<i>Parcial</i>		<b>SEGUNDA SEMANA DO MÊS - <b>DIABETES</b></b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo suíno, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<b>MATUTINO</b> Arroz / Feijão preto e vermelho Carne com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão	<b>Cookies integrais diet</b>	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis)  - Purê de moranga
	Suco de abacaxi com couve (sem açúcar) ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo (sem açúcar)	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	<b>VESPERTINO</b> - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Leite <b>DESNATADO</b> quente batido com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	394kcal	63g	13g	11g	
		64%	14%	25%	

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1 e 2		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 14 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - <b>DIABETES</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	<b>Macarrão INTEGRAL</b> com lombo suíno e hortaliças (Macarrão INTEGRAL, lombo suíno em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Pão de cachorro quente integral com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Carreteiro (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 <b>com manteiga</b>	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, 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	<b>NÃO OFERECER SUCO</b>	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Leite <b>DESNATADO</b> quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		373kcal	61g	15g	8g
			66%	16%	19%

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1 e 2		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 14 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - <b>DIABETES</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis)  - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, temperos) - Farofa de talos com cenoura	Pão de cachorro quente integral com requeijão de aipim	Purê de aipim com frango e hortaliças (aipim, frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão	Leite <b>DESNATADO</b> quente batido com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>
		387kcal	<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			62g	13g	12g
			65%	13%	28%
 CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749					

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1 e 2		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 14 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - CELÍACO</b>		
<b>Refeição:</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche</b>	<b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Risoto de tilápia com hortaliças (Arroz integral, tilápia, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	<b>Macarrão DE ARROZ</b> com carne moída e hortaliças (Macarrão de arroz, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com doce de banana orgânica sem açúcar
<b>Preparações e ingredientes</b>	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Cenoura ralada - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão		Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	Leite quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	371kcal	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			61g	14g	9g
			67%	15%	21%
 CAROLINA MORICONI - CRN10 0762,		 GABRIELA GOUDINHO - CRN10 7226 e		 RUBIA CUNHA - CRN10 0749	

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

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

<b>Cardápio:</b>	<i>Fundamental 1 e 2</i>		<b>Mês:</b>	<b>JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023</b>	
<b>Faixa Etária</b>	<i>(6 a 14 anos)</i>		<b>Zona:</b>	<i>Rural e Urbana</i>	
<b>Período</b>	<i>Parcial</i>		<b>SEGUNDA SEMANA DO MÊS - <b>CELÍACO</b></b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	<b><u>PÃO SEM GLÚTEN</u></b> com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo suíno, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<b>MATUTINO</b> Arroz / Feijão preto e vermelho Carne com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão	<b><u>BISCOITO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE</u></b>	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis)  - Purê de moranga
	Suco de abacaxi com couve ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	<b>VESPERTINO</b> - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Leite quente batido com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	355kcal	59g	13g	10g	
		67%	14%	24%	

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	<i>Fundamental 1 e 2</i>		<b>Mês:</b>	<b>JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023</b>	
<b>Faixa Etária</b>	<i>(6 a 14 anos)</i>		<b>Zona:</b>	<i>Rural e Urbana</i>	
<b>Período</b>	<i>Parcial</i>		<b>TERCEIRA SEMANA DO MÊS - <b>CELÍACO</b></b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	<b>Macarrão DE ARROZ</b> com lombo suíno e hortaliças (Macarrão DE ARROZ, lombo suíno em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	<b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Carreiroiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com manteiga ou mel	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, 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	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Leite quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		366kcal	56g 63%	14g 14%	10g 24%

*Carolina Moriconi*

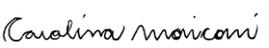
*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1 e 2		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 14 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - <b>CELÍACO</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	<b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis)  - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, temperos) - Farofa de talos com cenoura	<b>PÃO SEM GLÚTEN</b> com requeijão de aipim	Purê de aipim com frango e hortaliças (aipim, frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão	Leite quente batido com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>
		360kcal	<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			57g	12g	11g
			64%	13%	28%
 CAROLINA MORICONI - CRN10 0762,		 GABRIELA GOUDINHO - CRN10 7226 e		 RUBIA CUNHA - CRN10 0749	

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1 e 2		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 14 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS – <b>ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA</b>		
<b>Refeição:</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche</b>	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Risoto de tilápia com hortaliças (Arroz integral, tilápia, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de aipim da Agricultura Familiar com doce de banana orgânica sem açúcar
<b>Preparações e ingredientes</b>	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Cenoura ralada - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão		Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	<b>BEBIDA VEGETAL</b> batida com cacau e banana madura (sem açúcar)
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		372kcal	63g	14g	8g
			68%	16%	19%
		<i>Carolina Moriconi</i>	<i>Gabriela Goudinho</i>	<i>Rubia Cunha</i>	
CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749					

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1 e 2		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 14 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>SEGUNDA SEMANA DO MÊS - ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo suíno, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<b>MATUTINO</b> Arroz / Feijão preto e vermelho Carne com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão	<b>BISCOITO SEM LACTOSE (marca Fernandes)</b>	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis)  - Purê de moranga
	Suco de abacaxi com couve ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	<b>VESPERTINO</b> - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	<b>BEBIDA VEGETAL</b> batida com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	394kcal	63g	13g	11g	
		64%	14%	25%	

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1 e 2		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 14 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - <b>ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Macarrão com lombo suíno e hortaliças (Macarrão parafuso, lombo suíno em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Pão de cachorro quente integral com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Carreteiro (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 mel ou <b>REQUEIJÃO DE AIPIM</b>	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, 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	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	<b>BEBIDA VEGETAL</b> batida com cacau e banana madura (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		373kcal	61g 66%	15g 16%	8g 19%

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1 e 2		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 14 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - <b>ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis)  - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, temperos) - Farofa de talos com cenoura	Pão de cachorro quente integral com requeijão de aipim	Purê de aipim com frango e hortaliças (aipim, frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão	<b>BEBIDA VEGETAL</b> batida com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
					<b>55% a 65% do VET</b>
	387kcal	62g	13g	12g	
		65%	13%	28%	
					
CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749					

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

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

<b>Cardápio:</b>	<i>Fundamental 1</i>		<b>Mês:</b>	<b>JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023</b>	
<b>Faixa Etária</b>	<i>(6 a 11 anos)</i>		<b>Zona:</b>	<i>Rural e Urbana</i>	
<b>Período</b>	<i>Parcial</i>		<b>PRIMEIRA SEMANA DO MÊS</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Risoto de tilápia com hortaliças (Arroz integral, tilápia, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de aipim com coco – Junho Bolo de banana com casca – Julho Bolo de milho - Agosto
	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Cenoura ralada - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão		Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	Leite quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		58g	13g	8g	
		68%	15%	20%	
	347kcal				
<i>Carolina Moriconi</i>		<i>Gabriela Goudinho</i>	<i>Rubialunha</i>		
CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749					

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

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

<b>Cardápio:</b>	<i>Fundamental 1</i>		<b>Mês:</b>	<b>JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023</b>	
<b>Faixa Etária</b>	<i>(6 a 11 anos)</i>		<b>Zona:</b>	<i>Rural e Urbana</i>	
<b>Período</b>	<i>Parcial</i>		<b>SEGUNDA SEMANA DO MÊS</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo suíno, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<b>MATUTINO</b> Arroz / Feijão preto e vermelho Carne com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão	Biscoito Caseiro Integral (Agricultura Familiar)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis)  - Purê de moranga
	Suco de abacaxi com couve ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	<b>VESPERTINO</b> - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Leite quente batido com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>  373kcal	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		60g	12g	11g	
		65%	14%	24%	
					
CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749					

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

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

<b>Cardápio:</b>	<i>Fundamental 1</i>		<b>Mês:</b>	<b>JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023</b>	
<b>Faixa Etária</b>	<i>(6 a 11 anos)</i>		<b>Zona:</b>	<i>Rural e Urbana</i>	
<b>Período</b>	<i>Parcial</i>		<b>TERCEIRA SEMANA DO MÊS</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Macarrão com lombo suíno e hortaliças (Macarrão parafuso, lombo suíno em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Pão de cachorro quente integral com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo integral de beterraba – Junho Bolo de fubá com laranja – Julho Bolo integral de casca de moranga - Agosto	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, 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	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Leite quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		345kcal	56g 67%	14g 16%	8g 20%

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	<i>Fundamental 1</i>		<b>Mês:</b>	<b>JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023</b>	
<b>Faixa Etária</b>	<i>(6 a 11 anos)</i>		<b>Zona:</b>	<i>Rural e Urbana</i>	
<b>Período</b>	<i>Parcial</i>		<b>QUARTA SEMANA DO MÊS</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis)  - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, temperos) - Farofa de talos com cenoura	Pão integral de massa mole – Junho Pão integral de batata doce – Julho Pão integral de aipim – Agosto Com manteiga ou doce de banana sem açúcar ou mel	Purê de aipim com frango e hortaliças (aipim, frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão	Leite quente batido com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>
		375kcal	<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			60g	13g	12g
			65%	14%	27%
<i>Carolina Moriconi</i>		<i>Gabriela Goudinho</i>		<i>Rubialunha</i>	
CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749					

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

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1 e 2		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 14 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>PRIMEIRA SEMANA DO MÊS</b>		
<b>Refeição:</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche</b>					
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente integral com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo suíno, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Risoto de tilápia com hortaliças (Arroz integral, tilápia, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral de aipim da Agricultura Familiar com doce de banana orgânica sem açúcar
	Suco de uva orgânico	Salada - Cenoura ralada - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão		Salada com chia - Alface - Couve flor - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	Leite quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		63g	14g	8g	
		68%	16%	19%	
	372kcal				
	<i>Carolina Moriconi</i>	<i>Gabriela Goudinho</i>	<i>Rubia Cunha</i>		

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO –CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	<i>Fundamental 1 e 2</i>		<b>Mês:</b>	<b>JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023</b>	
<b>Faixa Etária</b>	<i>(6 a 14 anos)</i>		<b>Zona:</b>	<i>Rural e Urbana</i>	
<b>Período</b>	<i>Parcial</i>		<b>SEGUNDA SEMANA DO MÊS</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo suíno, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<b>MATUTINO</b> Arroz / Feijão preto e vermelho Carne com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão	Biscoito Caseiro Integral (Agricultura Familiar)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis)  - Purê de moranga
	Suco de abacaxi com couve ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Salada com gergelim - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	<b>VESPERTINO</b> - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, carne, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Leite quente batido com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	394kcal	63g	13g	11g	
		64%	14%	25%	

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubialunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	<i>Fundamental 1 e 2</i>		<b>Mês:</b>	<b>JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023</b>	
<b>Faixa Etária</b>	<i>(6 a 14 anos)</i>		<b>Zona:</b>	<i>Rural e Urbana</i>	
<b>Período</b>	<i>Parcial</i>		<b>TERCEIRA SEMANA DO MÊS</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Macarrão com lombo suíno e hortaliças (Macarrão parafuso, lombo suíno em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Pão de cachorro quente integral com molho frango e hortaliças (frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Carreteiro (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 manteiga ou mel	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, 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	Suco de uva orgânico	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Leite quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	373kcal	61g	15g	8g	
		66%	16%	19%	

*Carolina Moriconi*

*Gabriela Goudinho*

*Rubia Cunha*

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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

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

<b>Cardápio:</b>	<i>Fundamental 1 e 2</i>		<b>Mês:</b>	<b>JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2023</b>	
<b>Faixa Etária</b>	<i>(6 a 14 anos)</i>		<b>Zona:</b>	<i>Rural e Urbana</i>	
<b>Período</b>	<i>Parcial</i>		<b>QUARTA SEMANA DO MÊS</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho não transgênico, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis)  - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, temperos) - Farofa de talos com cenoura	Pão de cachorro quente integral com requeijão de aipim	Purê de aipim com frango e hortaliças (aipim, frango, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)
	Suco verde com limão, abacaxi, maçã, couve e/ou ora-pro-nóbis (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho Temperados com azeite de oliva e limão	Leite quente batido com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja umbigo orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>
		387kcal	<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
			62g	13g	12g
			65%	13%	28%
<i>Carolina Moriconi</i>		<i>Gabriela Goudinho</i>		<i>Rubialunha</i>	
CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749					

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