

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR						
Cardápio:	CEIs		Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos					
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			INTOLERÂNCIA À LACTOSE	1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com abacaxi, maçã, limão e hortelã	- Bolinho de batata doce com frango (batata, ovo, farinha de aveia, sal, frango, cebola, tomate, temperos) - Suco de maracujá com banana sem açúcar	- Bolo de maçã e banana (banana, maçã, ovo, óleo, açúcar, farinha de aveia, fermento) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE	- Torta salgada sem glúten com carne e legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo). Carne, cebola, brócolis, abobrinha) - Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de aipim com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, chia, ovo, óleo) - Iogurte natural ZERO LACTOSE com amora, chia e banana (sem açúcar)	
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Manga	- Laranja	- Melancia ou Morango orgânico	- Mamão	
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface, repolho e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno com aveia e hortaliças (tomate, abobrinha, couve, espinafre, cenoura, brócolis) Moranga assada Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada Salada de brócolis, beterraba e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Farofa de talos Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva	
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de maçã e banana (banana, maçã, ovo, óleo, açúcar, farinha de aveia, fermento) - Vitamina de maracujá com banana sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE	- Sanduíche COM QUEIJO ZERO LACTOSE , alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE	- Bolinho de batata doce com frango (batata, ovo, farinha de aveia, sal, frango, cebola, tomate, temperos) - Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de aipim com doce de fruta sem açúcar (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, chia, ovo, óleo) - Iogurte natural ZERO LACTOSE com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00) - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com lombo e salada de repolho com azeite de oliva e limão (16h00)	
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Laranja	- Banana orgânica	- Melancia ou Morango orgânico	- Maçã ou Manga		
Jantar: 18h00	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- 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	
		1074kcal	169g	40g	27g	
			63%	15%	23%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226 OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS						

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR					
Cardápio:	CEIs		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			INTOLERÂNCIA À LACTOSE 2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de COM QUEIJO ZERO LACTOSE , alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango com banana e aveia sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de mel integral (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, mel, canela e fermento) - Leite ZERO LACTOSE com cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco de maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural ZERO LACTOSE batido com manga, banana e chia (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Mamão	- Melancia ou Morango orgânico	- Banana	- Maçã ou Ameixa	- Laranja
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, 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 Carne moída com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de mel integral (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, mel, canela e fermento) - Leite ZERO LACTOSE com cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco de morango orgânico com hortelã, banana e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural ZERO LACTOSE batido com manga, banana e chia (sem açúcar)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde) - Suco de maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Melancia ou Morango orgânico	- Banana	- Laranja	- Mamão	- Maçã ou Ameixa
Jantar: 18h00	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípido (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1076kcal		155g	43g	32g
			57%	16%	27%
Rubialunha RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749 Gabriela Goudinho GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226 OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS					

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	CEIs	Zona:	Urbana e Rural		
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			
				INTOLERÂNCIA À LACTOSE	3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, milho) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de cenoura ou beterraba sem glúten (cenoura, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Iogurte natural ZERO LACTOSE batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de moranga com REQUEIJÃO DE AIPIM (moranga, farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar) COM LEITE ZERO LACTOSE	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças com lombo suíno (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco de maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite ZERO LACTOSE batido com cacau, banana e canela
Lanche: 10h00	- Mamão	- Abacaxi ou Uva	- Morango Orgânico ou Manga	- Maçã ou Pêssego	- Banana Orgânica
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e cenoura com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno assado com legumes (batata, cenoura, cebola, chuchu, couve flor) 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 Carne moída com cenoura, tomate, batata, chuchu Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de cenoura ou beterraba sem glúten (cenoura, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Iogurte natural ZERO LACTOSE batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche com patê de frango, alface, tomate e cenoura ralada (Biomassa ou requeijão de aipim e frango OU Frango com cenoura cozida) - Suco de maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças com lombo suíno (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - Leite ZERO LACTOSE batido com cacau, banana e canela	- Frutas picadas com manga (14h00) - Sopa de macarrão com lombo suíno e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) (16h00)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana orgânica	- Morango Orgânico ou Manga	- Maçã ou Pêssego	- Abacaxi ou Uva	
Jantar: 18h00	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestrina com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- 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
	1066 kcal	160g	37g	30g
		60%	14%	25%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

Gabriela Goudinho

GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR					
Cardápio:	CEIs		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			INTOLERÂNCIA À LACTOSE 4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche COM QUEIJO ZERO LACTOSE , alface, tomate e - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE	- Bolo de banana da Gabi (banana, farinha de aveia, trigo integral, aveia em flocos, óleo, ovo, canela) - Leite ZERO LACTOSE com cacau e banana	- Mini pizza integral de frango COM QUEIJO ZERO LACTOSE (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, queijo zero lactose, brócolis, molho de tomate - Suco de verde de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Iogurte natural ZERO LACTOSE batido com morango, banana e chia (sem açúcar)	- Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (cenoura, farinha de trigo branca e integral, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva sem açúcar
Lanche: 10h00	- Laranja	- Maçã	- Melancia ou Nectarina	- Banana	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integral de frango COM QUEIJO ZERO LACTOSE (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, brócolis, molho de tomate, queijo zero lactose. - Suco de uva sem açúcar	- Pão com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Suco de verde de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Bolo de banana da Gabi (banana, farinha de aveia, trigo integral, aveia em flocos, óleo, ovo, canela) - Leite ZERO LACTOSE com cacau e banana	- Bisnaguinha de cenoura com doce de fruta sem açúcar (cenoura, farinha de trigo branca e integral, ovo, óleo, fermento) - Vitamina de banana com beterraba C/ LEITE ZERO LACTOSE	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Iogurte natural ZERO LACTOSE batido com morango, banana e chia (sem açúcar)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Maçã	- Laranja	- Banana	- Melancia ou Nectarina	- Salada de frutas com abacaxi e manga
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Minestrina com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Macarrão com carne moída - Salada de alface e cenoura com azeite de oliva	- Minestrina com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	1071kcal	169g	41g	26g	
		63%	15%	22%	
Rubia Cunha RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749 Gabriela Goudinho GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226 OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS					

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

Cardápio:	CEIs		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche com <u>QUEIJO ZERO LACTOSE</u> , alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim OU Frango e cenoura cozida)	- Bolo de mel integral (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, mel, canela e fermento)	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado)	- Minestra com arroz e lombo suíno (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, brócolis, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde)
	- Vitamina <u>ZERO LACTOSE</u> de banana com morango e aveia sem açúcar	- Iogurte natural <u>ZERO LACTOSE</u> batido com manga, banana e chia (sem açúcar)	- Suco de maçã com manga sem açúcar (1 parte de suco e 1 parte de água)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Suco de morango com banana
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Mamão	- Maçã ou Ameixa	- Batata doce assada em rodela com azeite de oliva e sal - Melancia ou Morango orgânico	- Laranja	- Frutas picadas (abacaxi, banana, laranja, maçã, mamão)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		53g	11g	8g	
		64%	14%	24%	
Rubialunha RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749 Gabriela Goudinho GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226 OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS					

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

Cardápio:	CEIs		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (alho, cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, espinafre, chuchu e ora-pro-nóbis)	- Bolo de cenoura ou beterraba sem glúten (cenoura, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho)	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças com lombo suíno (espinafre, lombo suíno, cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró)	- Pão caseiro integral de moranga ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo e cenoura ou moranga) Patê: Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia, limão, sal, temperos)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
	- Suco verde de abacaxi com maçã, couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Leite <u>ZERO LACTOSE</u> com cacau, banana e canela	- Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Iogurte natural <u>ZERO LACTOSE</u> batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	
	- Batata doce assada em rodela - Mamão	- Morango orgânico ou Manga	- Batata doce cozida - Maçã	- Banana orgânica	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	308 kcal	50g		10g	7g
		66%		14%	20%
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749					
GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					
OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS					

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

Cardápio:	CEIs		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Parcial	CARDÁPIO MÊS DE SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO			INTOLERÂNCIA À LACTOSE 4ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30 <					

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Sanduíche com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja	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 fruta sem açúcar
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com amora, banana madura e chia
	Fruta - Maçã ou Manga	Fruta - Morango orgânico ou Melancia	Fruta - Laranja	Fruta - Banana orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		475kcal	78g	20g	11g
			68%	16%	20%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

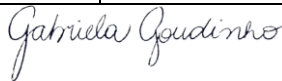
OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão de cachorro quente com manteiga	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
	Suco integral de maçã com manga (1 parte de suco e 0,5 parte de água)	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Melancia ou Morango Orgânico	Fruta - Maçã ou Ameixa	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		474kcal	69g	19g	14g
			59%	16%	27%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate c/ azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão caseiro integral de aipim da agricultura familiar com doce de fruta sem açúcar	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, 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 sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	logurte natural batido com morango, banana madura e chia	Batata doce assada ou Cozida
	Fruta - Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Manga ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Maçã ou Pêssego
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
		481kcal	73g	19g	13g
			63%	15%	23%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

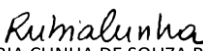
OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão de cachorro quente com manteiga ou requeijão de aipim
	Suco verde de abacaxi c/ couve, limão, maçã e hortelã (sem açúcar) Batata doce assada	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Smoothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Nectarina	Fruta - Laranja	Fruta - Banana	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		487kcal	72g	19g	15g
			59%	16%	27%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Sanduíche com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de maçã e banana – Set. Bolo de cenoura ou beterraba sem glúten - Outubro Bolo de milho – Novembro Bolo de feijão com cacau - Dezembro (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana/ maçã/ cenoura ou beterraba/ farinha de milho/ feijão/ cacau)
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com amora, banana madura e chia
	Fruta - Maçã ou Manga	Fruta - Morango orgânico ou Melancia	Fruta - Laranja	Fruta - Banana orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	441kcal	65g	16g	14g	
		60%	14%	29%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral com manteiga Pão de cenoura – Set. e Nov. Pão de batata doce – Out. e Dez. (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, cenoura / batata doce)	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
	Suco integral de maçã com manga (1 parte de suco e 0,5 parte de água)	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Melancia ou Morango Orgânico	Fruta - Maçã ou Ameixa	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		445kcal	64g	17g	14g
			57%	16%	29%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate c/ azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Bolo de mel integral – Set Bolo de cenoura com farinha de arroz – Outubro Bolo de fubá c/ laranja – Nov (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, de milho, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, cenoura/ mel/ laranja)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, 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 sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	logurte natural batido com morango, banana madura e chia	Batata doce Assada ou Cozida
	Fruta - Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Manga ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Maçã ou Pêssego
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
		462kcal	71g	17g	13g
			63%	15%	24%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral com doce de fruta sem açúcar Pão de espinafre - Set e Nov Pão de moranga – Out (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, espinafre/ moranga)
	Suco verde de abacaxi c/ couve, limão, maçã e hortelã (sem açúcar) Batata doce assada	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Smoothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Nectarina	Fruta - Laranja	Fruta - Banana	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
55% a 65% do VET			10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
460kcal		66g	18g	15g	
		58%	16%	28%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS – ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Sanduíche com Patê de Tilápia SEM QUEIJO (Pão cachorro quente, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja	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 fruta sem açúcar
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	BEBIDA VEGETAL batida com amora, banana madura e chia
	Fruta - Maçã ou Manga	Fruta - Morango orgânico ou Melancia	Fruta - Laranja	Fruta - Banana orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	475kcal	78g	20g	11g	
		68%	16%	20%	
RubiaCunha		GabrielaGoudinho			
RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749		GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226			

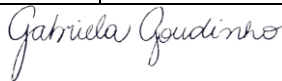
OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS – ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão de cachorro quente com <u>REQUEIJÃO DE AIPIM</u>	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
	Suco integral de maçã com manga (1 parte de suco e 0,5 parte de água)	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	<u>BEBIDA VEGETAL</u> batida com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Melancia ou Morango Orgânico	Fruta - Maçã ou Ameixa	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		474kcal	69g	19g	14g
			59%	16%	27%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS – ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarrão com frango e hortaliças (Macarrão, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche com Patê de Tilápia <u>SEM QUEIJO</u> (Pão cachorro quente, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate c/ azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão caseiro integral de aipim da agricultura familiar com doce de fruta sem açúcar	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, 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 sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	<u>BEBIDA VEGETAL</u> batida com morango, banana madura e chia	Batata doce cozida ou assada
	Fruta - Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Manga ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Maçã ou Pêssego
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
		481kcal	73g	19g	13g
			63%	15%	23%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS – ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão de cachorro quente com <u>requeijão de aipim</u>
	Suco verde de abacaxi c/ couve, limão, maçã e hortelã (sem açúcar) Batata doce assada	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Smoothie de banana com chia (<u>BEBIDA VEGETAL</u> , banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Nectarina	Fruta - Laranja	Fruta - Banana	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		72g	19g	15g	
		59%	16%	27%	
487kcal					
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	PÃO SEM GLÚTEN com Patê de Tilápia (Pão sem glúten, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja	Macarrão DE ARROZ com carne moída e hortaliças (Macarrão de arroz, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	PÃO SEM GLÚTEN com doce de fruta sem açúcar
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com amora, banana madura e chia
	Fruta - Maçã ou Manga	Fruta - Morango orgânico ou Melancia	Fruta - Laranja	Fruta - Banana orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		475kcal	78g	20g	11g
			68%	16%	20%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	PÃO SEM GLÚTEN com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	PÃO SEM GLÚTEN com manteiga	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
	Suco integral de maçã com manga (1 parte de suco e 0,5 parte de água)	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Melancia ou Morango Orgânico	Fruta - Maçã ou Ameixa	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		474kcal	69g	19g	14g
			59%	16%	27%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>MACARRÃO DE ARROZ</u> com frango e hortaliças (Macarrão de arroz, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com Patê de Tilápia (pão sem glúten, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate c/ azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com doce de fruta sem açúcar	Sopa de frango com <u>MACARRÃO DE ARROZ</u> e hortaliças (frango, macarrão DE 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 sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	logurte natural batido com morango, banana madura e chia	Batata doce cozida ou assada
	Fruta - Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Manga ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Maçã ou Pêssego
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
		481kcal	73g	19g	13g
			63%	15%	23%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

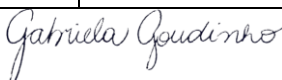
OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com manteiga ou requeijão de aipim
	Suco verde de abacaxi c/ couve, limão, maçã e hortelã (sem açúcar) Batata doce assada	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Smoothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Nectarina	Fruta - Laranja	Fruta - Banana	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		487kcal	72g	19g	15g
			59%	16%	27%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>SANDUÍCHE INTEGRAL</u> com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja	<u>MACARRÃO INTEGRAL</u> com carne moída e hortaliças (Macarrão integral, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro <u>INTEGRAL</u> de aipim da agricultura familiar com doce de fruta sem açúcar
	<u>SUCO VERDE DE ABACAXI OU MARACUJÁ COM COUVE, ORA-PRO-NÓBIS, HORTELÃ (SEM AÇÚCAR) OU ÁGUA SABORIZADA</u>	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com amora, banana madura e chia
	Fruta - Maçã ou Manga	Fruta - Morango orgânico ou Melancia	Fruta - Laranja	Fruta - Banana orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		466kcal	76g	20g	11g
			67%	16%	20%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>Pão de cachorro quente INTEGRAL</u> com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	<u>Arroz INTEGRAL</u> Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão de cachorro quente <u>INTEGRAL</u> com <u>REQUEIJÃO DE AIPIM</u>	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
	<u>SUCO VERDE DE ABACAXI OU MARACUJÁ COM COUVE, ORA-PRO-NÓBIS, HORTELÃ (SEM AÇÚCAR) OU ÁGUA SABORIZADA</u>	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	<u>Leite DESNATADO</u> batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Melancia ou Morango Orgânico	Fruta - Maçã ou Ameixa	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		465kcal	67g	20g	14g
			58%	17%	27%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>MACARRÃO INTEGRAL</u> com frango e hortaliças (Macarrão integral, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche INTEGRAL com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate c/ azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão caseiro <u>INTEGRAL</u> de aipim da agricultura familiar com doce de fruta sem açúcar	Sopa de frango com <u>MACARRÃO INTEGRAL</u> e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, 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	<u>SUCO VERDE DE ABACAXI OU MARACUJÁ COM COUVE, ORA-PRO-NÓBIS, HORTELÃ (SEM AÇÚCAR) OU ÁGUA SABORIZADA</u>	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	logurte natural batido com morango, banana madura e chia	Batata doce cozida ou assada
	Fruta - Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Manga ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Maçã ou Pêssego
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	
		71g	19g	14g	
		63%	16%	24%	
472kcal					
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente <u>INTEGRAL</u> com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	<u>ARROZ INTEGRAL</u> Cozido de Frango (Sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Carreteiro (<u>ARROZ INTEGRAL</u> , carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<u>Pão de cachorro quente INTEGRAL</u> com requeijão de aipim
	Suco verde de abacaxi c/ couve, limão, maçã e hortelã <u>(sem açúcar)</u> Batata doce assada	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Smoothie de banana com chia <u>(LEITE DESNATADO</u> , banana, beterraba e chia) <u>sem açúcar</u>
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Nectarina	Fruta - Laranja	Fruta - Banana	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		487kcal	72g	19g	15g
		59%	16%	27%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Sanduíche com Patê de Tilápia e <u>QUEIJO ZERO LACTOSE</u> (Pão cachorro quente, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja	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 fruta sem açúcar
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	logurte natural <u>ZERO LACTOSE</u> batido com amora, banana madura e chia
	Fruta - Maçã ou Manga	Fruta - Morango orgânico ou Melancia	Fruta - Laranja	Fruta - Banana orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		475kcal	78g	20g	11g
			68%	16%	20%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

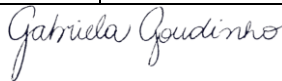
OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão de cachorro quente com <u>REQUEIJÃO DE AIPIM</u>	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
	Suco integral de maçã com manga (1 parte de suco e 0,5 parte de água)	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Leite <u>ZERO LACTOSE</u> batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Melancia ou Morango Orgânico	Fruta - Maçã ou Ameixa	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		474kcal	69g	19g	14g
			59%	16%	27%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarrão com frango e hortaliças (Macarrão, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche com Patê de Tilápia e <u>QUEIJO ZERO LACTOSE</u> (Pão cachorro quente, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate c/ azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Pão caseiro integral de aipim da agricultura familiar com doce de fruta sem açúcar	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, 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 sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	logurte natural <u>ZERO LACTOSE</u> batido com morango, banana madura e chia	Batata doce cozida ou assada
	Fruta - Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Manga ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Maçã ou Pêssego
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
		481kcal	73g	19g	13g
			63%	15%	23%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (Sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão de cachorro quente com <u>REQUEIJÃO DE AIPIM</u>
	Suco verde de abacaxi c/ couve, limão, maçã e hortelã (sem açúcar) Batata doce assada	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Smoothie com <u>LEITE ZERO LACTOSE</u> de banana com chia (Leite zero lactose, banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Nectarina	Fruta - Laranja	Fruta - Banana	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		487kcal	72g	19g	15g
			59%	16%	27%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS – ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Sanduíche com Patê de Tilápia <u>SEM QUEIJO</u> (Pão cachorro quente, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de maçã e banana – Set. Bolo de cenoura ou beterraba sem glúten - Outubro Bolo de milho – Novembro Bolo de feijão com cacau - Dezembro (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana/ maçã/ cenoura ou beterraba/ farinha de milho/ feijão/ cacau)
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	<u>BEBIDA VEGETAL</u> (de soja ou castanha) batida com amora, banana madura e chia
	Fruta - Maçã ou Manga	Fruta - Morango orgânico ou Melancia	Fruta - Laranja	Fruta - Banana orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		441kcal	65g	16g	14g
			60%	14%	29%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral com REQUEIJÃO DE AIPIM Pão de cenoura – Set. e Nov. Pão de batata doce – Out. e Dez. (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, cenoura / batata doce)	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
	Suco integral de maçã com manga (1 parte de suco e 0,5 parte de água)	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	BEBIDA VEGETAL (de soja ou castanha) com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Melancia ou Morango Orgânico	Fruta - Maçã ou Ameixa	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		445kcal	64g	17g	14g
			57%	16%	29%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia SEM QUEIJO (Pão cachorro quente integral, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate c/ azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Bolo de mel integral – Set Bolo de cenoura com farinha de arroz – Out. Bolo de fubá c/ laranja – Nov (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, de milho, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, cenoura/ mel/ laranja)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, 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 sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	BEBIDA VEGETAL (de soja ou castanha) batida com morango, banana madura e chia	Batata doce Assada ou Cozida
	Fruta - Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Manga ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Maçã ou Pêssego
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	
	462kcal	71g	17g	13g	
		63%	15%	24%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (Sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral com doce de fruta sem açúcar Pão de espinafre - Set e Nov Pão de moranga – Out (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, espinafre/ moranga)
	Suco verde de abacaxi c/ couve, limão, maçã e hortelã (sem açúcar)	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida	Smoothie de banana com chia BEBIDA VEGETAL (de soja ou castanha), banana, beterraba e chia sem açúcar
	Batata doce assada	Temperados com azeite de oliva e limão	Temperados com azeite de oliva e limão	Temperados com azeite de oliva, chia e limão	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Nectarina	Fruta - Laranja	Fruta - Banana	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		460kcal	66g	18g	15g
			58%	16%	28%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com Patê de Tilápia (Pão sem glúten, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja	Macarrão <u>DE ARROZ</u> com carne moída e hortaliças (<u>Macarrão de arroz</u> , carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<u>BOLO SEM GLÚTEN</u>
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	logurte natural batido com amora, banana madura e chia
	Fruta - Maçã ou Manga	Fruta - Morango orgânico ou Melancia	Fruta - Laranja	Fruta - Banana orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		441kcal	65g	16g	14g
			60%	14%	29%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS- CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com manteiga	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
	Suco integral de maçã com manga (1 parte de suco e 0,5 parte de água)	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Leite batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Melancia ou Morango Orgânico	Fruta - Maçã ou Ameixa	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		445kcal	64g	17g	14g
			57%	16%	29%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS- CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>MACARRÃO DE ARROZ</u> com frango e hortaliças (<u>Macarrão de arroz</u> , coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> com Patê de Tilápia (<u>PÃO SEM GLÚTEN</u> , queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate c/ azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	<u>BOLO SEM GLÚTEN</u>	Sopa de frango com <u>MACARRÃO DE ARROZ</u> e hortaliças (frango, <u>macarrão de arroz</u> , 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 sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	logurte natural batido com morango, banana madura e chia	Batata doce Assada ou Cozida
	Fruta - Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Manga ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Maçã ou Pêssego
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
		462kcal	71g	17g	13g
			63%	15%	24%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS- CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	PÃO SEM GLÚTEN com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (Sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	PÃO SEM GLÚTEN com doce de fruta sem açúcar
	Suco verde de abacaxi c/ couve, limão, maçã e hortelã (sem açúcar) Batata doce assada	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Smoothie de banana com chia (Leite, banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Nectarina	Fruta - Laranja	Fruta - Banana	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
55% a 65% do VET			10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
460kcal		66g	18g	15g	
		58%	16%	28%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>SANDUÍCHE INTEGRAL</u> com Patê de Tilápia (Pão cachorro quente integral, queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Risoto de frango com hortaliças (<u>ARROZ INTEGRAL</u> , frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO <u>ARROZ INTEGRAL</u> / Feijão preto e vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja	<u>MACARRÃO INTEGRAL</u> com carne moída e hortaliças (<u>Macarrão integral</u> , carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<u>BOLO INTEGRAL SEM AÇÚCAR (bolo de banana com maçã e aveia)</u> banana, maçã, ovo, óleo, farinha de aveia, fermento
	<u>SUCO VERDE DE ABACAXI OU MARACUJÁ COM COUVE, ORA-PRO-NÓBIS, HORTELÃ (SEM AÇÚCAR) OU ÁGUA SABORIZADA</u>	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (<u>ARROZ INTEGRAL</u> , feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	<u>IOGURTE NATURAL</u> batido com amora, banana madura e chia
	Fruta - Maçã ou Manga	Fruta - Morango orgânico ou Melancia	Fruta - Laranja	Fruta - Banana orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		432kcal	63g	16g	14g
			59%	15%	29%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

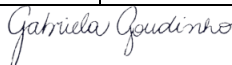
OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>PÃO DE CACHORRO QUENTE INTEGRAL</u> com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	<u>ARROZ INTEGRAL</u> Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<u>PÃO INTEGRAL</u> com doce de fruta <u>sem açúcar</u>	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
	<u>SUCO VERDE DE ABACAXI OU MARACUJÁ COM COUVE, ORA-PRO-NÓBIS, HORTELÃ (SEM AÇÚCAR) OU ÁGUA SABORIZADA</u>	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	<u>LEITE DESNATADO</u> batido com cacau, banana madura e canela <u>(sem açúcar)</u>	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Melancia ou Morango Orgânico	Fruta - Maçã ou Ameixa	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		445kcal	64g	17g	14g
			57%	16%	29%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>MACARRÃO INTEGRAL</u> com frango e hortaliças (<u>Macarrão integral</u> , coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	<u>SANDUÍCHE INTEGRAL</u> com Patê de Tilápia (<u>Pão cachorro quente integral</u> , queijo, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO <u>ARROZ INTEGRAL</u> / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate c/ azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	<u>BOLO INTEGRAL SEM AÇÚCAR</u> (bolo de banana com <u>maçã e aveia</u>) Banana, maçã, ovo, óleo, farinha de aveia, fermento	Sopa de frango com <u>MACARRÃO INTEGRAL</u> e hortaliças (frango, <u>macarrão integral</u> , 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	<u>SUCO VERDE DE ABACAXI OU MARACUJÁ COM COUVE, ORA-PRO-NÓBIS, HORTELÃ (SEM AÇÚCAR) OU ÁGUA SABORIZADA</u>	VESPERTINO - Minestra (<u>ARROZ INTEGRAL</u> , feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	<u>IOGURTE NATURAL</u> batido com morango, banana madura e chia	Batata doce Assada ou Cozida
	Fruta - Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Manga ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Maçã ou Pêssego
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
		447kcal	67g	17g	14g
			61%	15%	27%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

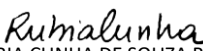
OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - DIABETES		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	<u>PÃO DE CACHORRO QUENTE INTEGRAL</u> com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	<u>ARROZ INTEGRAL</u> Cozido de Frango (Sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Carreteiro (<u>ARROZ INTEGRAL</u> , carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<u>PÃO CASEIRO INTEGRAL</u> com doce de fruta <u>sem açúcar</u>
	Suco verde de abacaxi c/ couve, limão, maçã e hortelã (<u>sem açúcar</u>) Batata doce Assada ou Cozida	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Smoothie de banana com chia (<u>LEITE DESNATADO</u> , banana, beterraba e chia) <u>sem açúcar</u>
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Nectarina	Fruta - Laranja	Fruta - Banana	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
55% a 65% do VET			10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
460kcal		66g	18g	15g	
		58%	16%	28%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Sanduíche com Patê de Tilápia com <u>QUEIJO ZERO LACTOSE</u> (Pão cachorro quente, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	Risoto de frango com hortaliças (Arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão Fruta: Laranja	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de maçã e banana – Set. Bolo de cenoura ou beterraba sem glúten - Outubro Bolo de milho – Novembro Bolo de feijão com cacau - Dezembro (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana/ maçã/ cenoura ou beterraba/ farinha de milho/ feijão/ cacau)
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo suíno, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba	Salada com chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	<u>IOGURTE NATURAL ZERO LACTOSE</u> batido com amora, banana madura e chia
	Fruta - Maçã ou Manga	Fruta - Morango orgânico ou Melancia	Fruta - Laranja	Fruta - Banana orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		441kcal	65g	16g	14g
			60%	14%	29%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral com REQUEIJÃO DE AIPIM Pão de cenoura – Set. e Nov. Pão de batata doce – Out. e Dez. (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, cenoura / batata doce)	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
	Suco integral de maçã com manga (1 parte de suco e 0,5 parte de água)	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	LEITE ZERO LACTOSE batido com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Banana	Fruta - Melancia ou Morango Orgânico	Fruta - Maçã ou Ameixa	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		445kcal	64g	17g	14g
			57%	16%	29%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, abobrinha)	Sanduíche Integral com Patê de Tilápia com <u>QUEIJO ZERO LACTOSE</u> (Pão cachorro quente integral, alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia - biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate c/ azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Bolo de mel integral – Set Bolo de cenoura com farinha de arroz – Out. Bolo de fubá c/ laranja – Nov. (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, de milho, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, cenoura/ mel/ laranja)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, 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 sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	<u>IOGURTE NATURAL ZERO LACTOSE</u> batido com morango, banana madura e chia	Batata doce Assada ou Cozida
	Fruta - Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Manga ou Morango orgânico	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Maçã ou Pêssego
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
		462kcal	71g	17g	13g
			63%	15%	24%
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2024	
Faixa Etária	(6 a 11 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral com doce de fruta sem açúcar Pão de espinafre - Set e Nov Pão de moranga – Out (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, espinafre/ moranga)
	Suco verde de abacaxi c/ couve, limão, maçã e hortelã (sem açúcar) Batata doce Assada ou Cozida	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão	Smoothie de banana com chia (LEITE ZERO LACTOSE, banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Melancia ou Nectarina	Fruta - Laranja	Fruta - Banana	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
55% a 65% do VET			10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
460kcal		66g	18g	15g	
		58%	16%	28%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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