

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

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

| Composição nutricional<br>(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 |
|                                           | 1049kcal       | 161g             | 40g              | 28g              |
|                                           |                | 62%              | 15%              | 24%              |

*Rubmalunha*

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 JUNHO, JULHO, AGOSTO E SETEMBRO 2ª semana                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                            |
| Refeição/ Hora                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2ª feira                                                                                                                                                                                    | 3ª feira                                                                                                                                                                                                                      | 4ª feira                                                                                                                                                                                                                        | 5ª feira                                                                                                                                                                                                                        | 6ª feira                                                                                                                                                                                   |
| Café da manhã: 8h30                                                                                                                                                                                                                                                                  | - Pão francês com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha, espinafre, brócolis, couve e ora-pro-nóbis)<br>- Água saborizada com abacaxi, maçã, limão e hortelã      | - Biscoito caseiro da Agricultura Familiar (contém manteiga)<br>- Leite quente com canela e banana madura caramelizada (sem açúcar)                                                                                           | - Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve)<br>- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja crava orgânica) | - Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal)<br>- Leite quente batido com cacau, banana madura e canela                                                                         | - Bolo de banana orgânica com casca (banana, trigo, aveia, açúcar, óleo, ovo, canela, fermento)<br>- Leite quente com morango orgânico e canela (mesma receita do leite quente com banana) |
| Lanche: 10h00                                                                                                                                                                                                                                                                        | - Laranja crava orgânica                                                                                                                                                                    | - Banana                                                                                                                                                                                                                      | - Mamão                                                                                                                                                                                                                         | - Maçã                                                                                                                                                                                                                          | - Laranja umbigo                                                                                                                                                                           |
| Almoço: 11h30 - 12h00                                                                                                                                                                                                                                                                | Arroz integral/ Feijão<br>Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis)<br>Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com gergelim e azeite de oliva e limão | Arroz / Feijão<br>Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis)<br>Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de alface, brócolis e couve flor com azeite de oliva e limão | Arroz integral/ Feijão<br>Carne moída com hortaliças<br>Moranga assada<br>Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva e limão                                                                              | Macarrão / Polenta<br>Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura)<br>Salada de repolho, brócolis e beterraba com gergelim e azeite de oliva e limão                                                             | Arroz / Feijão<br>Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis)<br>Couve refogada<br>Salada de alface, pepino e tomate com azeite de oliva e limão   |
| Lanche da tarde 1: 14h30                                                                                                                                                                                                                                                             | - Biscoito caseiro da Agricultura Familiar (contém manteiga)<br>- Leite quente com canela e banana madura caramelizada (sem açúcar)                                                         | - Pão francês com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha, espinafre, brócolis, couve e ora-pro-nóbis)<br>- Água saborizada com abacaxi, maçã, limão e hortelã                                        | - Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal)<br>- Leite quente batido com cacau, banana madura e canela                                                                         | - Pão integral com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, frango, tomate, cenoura, couve)<br>- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja crava orgânica) | - Salada de frutas com manga e abacaxi (14h00)<br>- Minestra com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) com salada de repolho com azeite de oliva e limão                              |
| Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30                                                                                                                                                                                                                                                     | - Banana                                                                                                                                                                                    | - Laranja crava orgânica                                                                                                                                                                                                      | - Maçã                                                                                                                                                                                                                          | - Laranja umbigo                                                                                                                                                                                                                | (16h00)                                                                                                                                                                                    |
| Jantar: 18h00                                                                                                                                                                                                                                                                        | - Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)                                                                 | - Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão                                                                                                                           | - Carreteiro<br>- Salada de repolho com azeite de oliva e limão                                                                                                                                                                 | - Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças<br>Salada de alface e tomate                                                                                                                        | - Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)                                                                                                                  |
| Composição nutricional (Média semanal)                                                                                                                                                                                                                                               | Energia (Kcal)                                                                                                                                                                              | Carboidrato (g)                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                 | Proteína (g)                                                                                                                                                                                                                    | Lipídio (g)                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             | 55% a 65% do VET                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 | 10% a 15% do VET                                                                                                                                                                                                                | 15% a 30% do VET                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1114kcal                                                                                                                                                                                    | 173g                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                 | 44g                                                                                                                                                                                                                             | 29g                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             | 62%                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 | 16%                                                                                                                                                                                                                             | 24%                                                                                                                                                                                        |
| <div><div><div>Rubialunha</div><div>RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749</div></div><div><div>Gabriela Goudinho</div><div>GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226</div></div><div>OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS</div></div> |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                            |

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

|                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cardápio:</b>                        | CEIs                                                                                                                                                                                     | <b>Zona:</b>                                                                                                                                                                              | Urbana e Rural                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Faixa Etária</b>                     | 3 a 6 anos                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Período</b>                          | Integral                                                                                                                                                                                 | CARDÁPIO MÊS DE JUNHO, JULHO, AGOSTO E SETEMBRO 3ª semana                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Refeição/ Hora</b>                   | <b>2ª feira</b>                                                                                                                                                                          | <b>3ª feira</b>                                                                                                                                                                           | <b>4ª feira</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>5ª feira</b>                                                                                                                                                                                          | <b>6ª feira</b>                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Café da manhã: 8h30</b>              | - Pão com molho de carne e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha)<br>- Água saborizada com maçã, limão e hortelã                                    | - Brownie de feijão (feijão, açúcar, aveia, cacau, óleo, vinagre de maçã, fermento ou bicarbonato de sódio)<br>- Leite quente com cacau, banana madura e canela                           | - Coxinha de aipim com frango (receita do bolinho de aipim com carne – Aipim, ovo, farinha de aveia, temperos e frango)<br>- Suco de abacaxi com couve e hortelã (sem açúcar)                                                                | - Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo)<br>- Leite quente com banana caramelizada e canela                                                                                          | - Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo e cenoura ou aveia, chia, gergelim. Biomassa ou requeijão de aipim e tilápia)<br>- Suco de uva sem açúcar |
| <b>Lanche: 10h00</b>                    | - Mamão                                                                                                                                                                                  | - Laranja crava orgânica                                                                                                                                                                  | - Maçã                                                                                                                                                                                                                                       | - Banana orgânica                                                                                                                                                                                        | - Laranja umbigo                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Almoço: 11h30 - 12h00</b>            | Arroz integral/ Feijão<br>Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis)<br>Salada de alface, brócolis e cenoura com gergelim e azeite de oliva e limão | Macarrão/ Polenta<br>Sobrecoca de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura)<br>Couve refogada<br>Salada de alface, couve flor e beterraba com azeite de oliva e limão | Arroz integral /Feijão<br>Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis)<br>Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva e limão                                           | Arroz com cenoura ralada<br>Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho)<br>Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva e limão | Arroz / Feijão<br>Carne moída com cenoura, tomate, batata, chuchu<br>Purê de aipim<br>Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva e limão                                                                     |
| <b>Lanche da tarde 1: 14h30</b>         | - Brownie de feijão (feijão, açúcar, aveia, cacau, óleo, vinagre de maçã, fermento ou bicarbonato de sódio)<br>- Leite quente com cacau, banana madura e canela                          | - Pão com molho de carne e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha)<br>- Água saborizada com maçã, limão e hortelã                                     | - Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo, cenoura ou aveia, chia, gergelim. Aipim, polvilho azedo, sal, óleo)<br>- Vitamina de banana e beterraba | - Coxinha de aipim com frango (receita do bolinho de aipim com carne – Aipim, ovo, farinha de aveia, temperos e frango)<br>- Suco de abacaxi com couve e hortelã (sem açúcar)                            | - Frutas picadas com manga <b>(14h00)</b><br>- Sopa de macarrão e hortaliças com lombo suíno (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) <b>(16h00)</b>                                               |
| <b>Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30</b> | - Banana orgânica                                                                                                                                                                        | - Mamão                                                                                                                                                                                   | - Laranja crava orgânica                                                                                                                                                                                                                     | - Maçã                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Jantar: 18h00</b>                    | - Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre)<br>Salada de tomate                                                                                  | - Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão                                                                        | - Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)                                                                                                                     | - Macarrão à bolonhesa<br>- Salada de alface e tomate com azeite de oliva                                                                                                                                | - Batata doce assada em fatias finas ou palito                                                                                                                                                                                             |

| Composição nutricional<br>(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 |
|                                           | 1053kcal       | 157g             | 46g              | 29g              |
|                                           |                | 60%              | 17%              | 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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

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

| Composição nutricional<br>(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 |
|                                           | 1047kcal       | 165g             | 41g              | 27g              |
|                                           |                | 63%              | 16%              | 23%              |

*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