

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 JUNHO, JULHO E AGOSTO			1ª semana – INTOLERÂNCIA À LACTOSE
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 (cebola, couve, tomate, cenoura, brócolis, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis e biomassa de banana verde)	- Sopa de lombo com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Bolo de aipim com coco da Rose (aipim, ovo, óleo, açúcar, coco e fermento) JUNHO - Bolo de Batata doce da Custódia (Batata doce, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de trigo branca e integral e fermento) JULHO - Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) AGOSTO	- Torta salgada sem glúten com frango e hortaliças (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo. Frango, cebola, cenoura, brócolis, abobrinha)	- Pão caseiro integral de moranga com patê de tilápia (moranga, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Tilápia assada, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, sal, limão e temperos)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã OU Chá com casca de abacaxi, maçã, cravo e canela em casca		- Leite ZERO LACTOSE quente com canela e banana madura (sem açúcar)	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Vitamina de morango com ZERO LACTOSE e banana OU leite ZERO LACTOSE quente com morango e banana sem açúcar
	- Batata doce assada em palito com azeite de oliva, sal, açafrão e alecrim - Banana orgânica	- Maçã	- Laranja umbigo	- Batata doce cozida - Mamão	- Manga

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	327kcal	54g 66%	11g 14%	7g 20%

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 JUNHO, JULHO E AGOSTO			2ª semana – INTOLERÂNCIA À LACTOSE
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão francês com molho de lombo e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis)	- Minestra com arroz e lombo suíno moído (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)	- Biscoito caseiro integral da Agricultura Familiar (SEM MANTEIGA)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, milho, ora-pro-nóbis, tempero verde)	- Pão integral com chia e recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, chia, fermento, frango, tomate, cenoura, couve)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com abacaxi, limão e hortelã OU Chá com casca de abacaxi, maçã, cravo e canela em casca	- Salada de repolho com gergelim, azeite de oliva e limão	- Leite ZERO LACTOSE quente com banana madura caramelizada e canela (sem açúcar)	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja crava orgânica)	- Smoothie de banana com beterraba e ZERO LACTOSE (morango, banana, beterraba, aveia em flocos) OU Leite ZERO LACTOSE quente com cacau e banana
	- Batata doce cozida ou assada - Banana	- Laranja umbigo	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Maçã	- Laranja crava orgânica	- Frutas picadas (abacaxi, manga, banana, laranja, maçã)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	1049kcal	161g	40g	28g	
		62%	15%	24%	
<i>Rubialunha</i>		<i>Gabriela Goudinho</i>			
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 JUNHO, JULHO E AGOSTO			3ª semana – INTOLERÂNCIA À LACTOSE
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente com molho de carne moída e hortaliças (alho, cebola, tomate, cenoura, couve, abobrinha, espinafre, chuchu e ora-pro-nóbis)	- Brownie de feijão (feijão, açúcar, aveia, cacau, óleo, vinagre de maçã, fermento ou bicarbonato de sódio)	- Coxinha de aipim com frango (receita do bolinho de aipim com carne – Aipim, ovo, farinha de aveia, temperos e frango)	- Pão caseiro integral com sementes ou Bisnaguinha de cenoura com patê de tilápia (farinha branca, integral, de aveia, ovo, óleo e cenoura ou aveia, chia, gergelim. Patê: Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia, limão, sal, temperos)	Sopa de lombo com arroz e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã OU Chá com abacaxi, maçã, laranja, cravo e canela em casca	- Leite ZERO LACTOSE quente com cacau, banana madura e canela	- Suco de abacaxi com couve e hortelã (sem açúcar)	- Vitamina de banana com chia e beterraba sem açúcar COM ZERO LACTOSE OU Leite ZERO LACTOSE quente com banana madura caramelizada e canela (sem açúcar)	
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Banana	- Maçã	- Batata doce cozida - Mamão	- Laranja crava 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
	285kcal	48g	11g	7g
		69%	15%	20%

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 JUNHO, JULHO E AGOSTO			4ª semana – INTOLERÂNCIA À LACTOSE
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão com molho de frango e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis)	- Bolo de ora-pro-nóbis (ora-pro-nóbis, farinha de trigo, farinha de aveia, ovo, óleo, açúcar, suco e raspa de limão, fermento) JUNHO - Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho) JULHO - Bolo de banana orgânica com casca (banana, farinha de trigo, de aveia, ovo, óleo, açúcar, canela, fermento) AGOSTO	- Omelete de forno de hortaliças com frango (espinafre, cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, ora-pro-nóbis)	- Minestra com arroz e lombo suíno moído (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)	- Bolinho de batata doce com carne (batata doce, farinha de trigo, óleo, ovo, sal, carne, cebola, tomate, brócolis) OU Pastel assado de carne (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, fermento, carne, tomate, alho, cebola, cenoura, alho poró e tempero verde)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, laranja e hortelã	- Leite ZERO LACTOSE quente com cacau e banana	- Suco de uva orgânico sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Salada de repolho com azeite de oliva, limão e gergelim	- Suco de morango orgânico com banana madura e hortelã (sem açúcar) OU leite quente com morango orgânico caramelizado
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Laranja umbigo	- Maçã	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Laranja crava orgânica	- Batata doce cozida - 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	
	288kcal	44g	10g	8g	
		62%	14%	24%	
<i>Rubialunha</i>		<i>Gabriela Goudinho</i>			
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					