

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, AGOSTO E SETEMBRO	1ª semana		
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Pão de cachorro quente integral com molho de 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 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 banana OU leite 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%

Rubinalinha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

Gabriela Goudinho

GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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, AGOSTO E SETEMBRO	2ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª 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 (contém 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)
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 quente com banana madura caramelizada e canela (sem açúcar)	- Suco fanta (limão, cenoura, casca de laranja crava orgânica) - Smoothie de banana com beterraba (morango, banana, beterraba, aveia em flocos) OU Leite 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
		62%	15%	24%

Rumalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

Gabriela Goudinho

GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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, AGOSTO E SETEMBRO	3ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª 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-pronóbis)	- 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)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, limão e hortelã OU Chá com abacaxi, maçã, laranja, cravo e canela em casca	- Leite 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 OU Leite 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
		69%	15%	20%

Rubinalunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

Gabriela Goudinho

GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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, AGOSTO E SETEMBRO	4ª semana	
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª 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)
Lanche Vespertino: 15h00	- Água saborizada com maçã, laranja e hortelã	- Leite 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
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Laranja umbigo	- Maçã	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Suco de morango orgânico com banana madura e hortelã (sem açúcar) OU leite quente com morango orgânico caramelizado - 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%

Rubialunha

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

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

Gabriela Goudinho

GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226