

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

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2025	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 11 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>PRIMEIRA SEMANA DO MÊS – INTOLERANTES À LACTOSE</b>		
<b>Refeição:</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Lanche</b>					
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente com molho de lombo e hortaliças (Lombo suíno, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Risoto de tilápia com hortaliças (arroz integral, tilápia, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Sopa de frango com arroz e hortaliças (frango, arroz, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Macarrão com carne moída e hortaliças (Macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, espinafre, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de aipim com coco da Rose – Junho Brownie de feijão – Julho Bolo de ora-pro-nóbis - Agosto
	Suco de uva OU Suco de uva morno com cravo e canela em casca	Salada com gergelim - Cenoura ralada - Alface com chicória - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão		Salada com chia - Alface com couve folha - Couve flor - Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão	Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)
	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		58g	13g	8g	
353kcal	67%	15%	20%		

*Rubialunha*

*Gabriela Goudinho*

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**

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2025	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 11 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>SEGUNDA SEMANA DO MÊS – INTOLERANTES À LACTOSE</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão francês com molho carne e hortaliças (carne moída, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Purê de aipim com frango e hortaliças OU Caldinho de aipim com frango (Aipim, frango, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	<b>MATUTINO</b> Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo refogado com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho) Farofa de talos Salada com chia - Chicória, Repolho e Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Biscoito Caseiro Integral (Agricultura Familiar) – <b><u>SEM MANTEIGA</u></b>	Arroz Cozido de Frango (sobrecoca, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)
	Suco de abacaxi com couve, hortelã e manjeriço ou Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	Salada com gergelim - Alface - Cenoura cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	<b>VESPERTINO</b> - Minestra com lombo (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola) Salada com chia - Chicória, Repolho	Leite <b><u>ZERO LACTOSE</u></b> quente com banana madura caramelizada e canela (sem açúcar)	Salada com chia - Alface com couve - Pepino - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja crava orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja umbigo
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	332kcal	53g	12g	9g	
		65%	14%	24%	

*Rubialunha*

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

*Gabriela Goudinho*

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**

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2025	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 11 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS – <b>INTOLERANTES À LACTOSE</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Macarrão à primavera (cubos de frango grelhado com hortaliças) (Macarrão parafuso, frango, tomate, alho, cebola, tempero verde, brócolis, cenoura, abobrinha, pimentão colorido)	Pão de cachorro quente integral com molho lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz integral Estrogonofe de carne com biomassa (carne em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Bolo de casca de moranga – Junho Bolo de batata doce da Custódia – Julho Bolo banana orgânica com casca - Agosto	Sopa de frango com macarrão e hortaliças (frango, macarrão alfabeto ou cabelo de anjo, 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 OU Suco de uva morno com cravo e canela em casca	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva e limão	Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente batido com cacau e banana madura (sem açúcar)	
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja umbigo	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	365kcal	57g	14g	10g	
		64%	16%	23%	

*Rubialunha*

*Gabriela Goudinho*

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**

<b>Cardápio:</b>	Fundamental 1		<b>Mês:</b>	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2025	
<b>Faixa Etária</b>	(6 a 11 anos)		<b>Zona:</b>	Rural e Urbana	
<b>Período</b>	Parcial		<b>QUARTA SEMANA DO MÊS – INTOLERANTES À LACTOSE</b>		
<b>Refeição: Lanche</b>	<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>6ª feira</b>
<b>Preparações e ingredientes</b>	Pão de cachorro quente com molho de frango e hortaliças (Frango, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	<b>MATUTINO</b> Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho) - Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Chicória, Repolho, Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão	Polenta cremosa com Frango ao molho de hortaliças (Farinha de milho, frango, alho, tomate, cebola, cenoura, chuchu, tempero verde, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com sal, azeite de oliva e alecrim	Pão integral de moranga – Junho Pão integral de batata doce – Julho Pão integral de aipim – Agosto Com <b>REQUEIJÃO DE AIPIM</b> ou doce de banana sem açúcar ou mel	Escondidinho de aipim com carne moída refogada com hortaliças (aipim, carne moída, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)
	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã (sem açúcar) OU Chá com maçã, casca de abacaxi, canela em casca, cravo	<b>VESPERTINO</b> - Minestra com lombo (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Chicória, Repolho e Beterraba	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	Leite <b>ZERO LACTOSE</b> quente com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	<b>Fruta</b> - Maçã ou Mamão	<b>Fruta</b> - Laranja umbigo	<b>Fruta</b> - Banana	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	<b>Fruta</b> - Laranja crava orgânica
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidrato (g)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídio (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
	383kcal	61g	13g	12g	
		65%	14%	27%	

*Rubialunha*

RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749

*Gabriela Goudinho*

GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226

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