

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	JUNHO, JULHO, AGOSTO E SETEMBRO DE 2025	
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	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 (aipim, ovo, óleo, açúcar, coco) – Junho Brownie de feijão (feijão, ovo, açúcar, óleo, aveia, cacau, vinagre, bicarbonato ou fermento) – Julho Bolo de ora-pro-nóbis (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, limão) -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 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)
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
		353kcal	58g	13g	8g
			67%	15%	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		Mês:	JUNHO, JULHO, AGOSTO E SETEMBRO DE 2025	
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 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)	MATUTINO 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) – Contém manteiga	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, 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 manjerição 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	VESPERTINO - 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 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
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
		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					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	JUNHO, JULHO, AGOSTO E SETEMBRO DE 2025	
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	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 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
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
		365kcal	57g	14g	10g
			64%	16%	23%
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					
Cardápio:	Fundamental 1		Mês:	JUNHO, JULHO, AGOSTO E SETEMBRO DE 2025	
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 com molho de frango e hortaliças (Frango, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	MATUTINO 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 manteiga 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	VESPERTINO - 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 quente com banana madura e canela (sem açúcar)	Salada - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Maçã ou Mamão	Fruta - Laranja umbigo	Fruta - Banana	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Laranja crava orgânica
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
		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.