

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS - CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão SEM GLÚTEN 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 DE ARROZ com carne moída e hortaliças (Macarrão DE ARROZ, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, espinafre, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão SEM GLÚTEN com doce de fruta sem açúcar
	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
		390kcal	64g	16g	8g
			67%	17%	19%
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 e 2		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS- CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão <u>SEM GLÚTEN</u> 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 <u>SEM GLÚTEN</u>	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
		411kcal	66g	14g	12g
			65%	14%	25%
Rubmalunha Gabriela Goudinho RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749GABRIELA 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 e 2		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS- CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarrão <u>DE ARROZ</u> à primavera (cubos de frango grelhado com hortaliças) (Macarrão DE ARROZ, frango, tomate, alho, cebola, tempero verde, brócolis, cenoura, abobrinha, pimentão colorido)	Pão <u>SEM GLÚTEN</u> 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	Pão <u>SEM GLÚTEN</u> com manteiga ou mel	Sopa de frango com macarrão <u>DE ARROZ</u> e hortaliças (frango, macarrão DE ARROZ, 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
		398kcal	63g	14g	10g
			65%	16%	20%
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 e 2		Mês:	JUNHO, JULHO E AGOSTO DE 2025	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS- CELÍACO		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão SEM GLÚTEN 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 SEM GLÚTEN com requeijão de aipim	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
		420kcal	65g	16g	13g
			63%	15%	28%
Rubialunha Gabriela Goudinho RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226					

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