

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAI		INTOLERÂNCIA À LACTOSE	1ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com REQUEIJÃO DE AIPIM OU DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR - LEITE ZERO LACTOSE batido com cacau e banana SEM AÇÚCAR	- Quadradinho de banana, aveia e canela (consistência macia) - LEITE ZERO LACTOSE puro ou com canela	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, uva passa, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR COM LEITE ZERO LACTOSE	- Torta salgada sem glúten com legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo). Brócolis, milho, couve, cenoura, abobrinha, chuchu, tomate) - Suco de uva SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)	- Pão caseiro integral de batata doce com doce de fruta sem açúcar (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - IOGURTE ZERO LACTOSE batido com amora, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)
Lanche: 10h00	- Banana orgânica	- Maçã ou Pitaya orgânica	- Uva	- Melancia orgânica ou Laranja	- Mamão
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu), ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface bem picadinho, chuchu e beterraba cozidos picadinhos com gergelim e azeite	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos e picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com aveia e hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura, brócolis, abobrinha) Moranga assada Salada de couve flor, tomate e pepino bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) desfiado Couve refogada picadinha Salada de brócolis, beterraba e couve flor bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Salada de alface, tomate e cenoura cozida bem picadinhos com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, uva passa, aveia, farinha de arroz, polvilho) - Vitamina de banana com beterraba SEM AÇÚCAR com LEITE ZERO LACTOSE	- Sanduíche integral de QUEIJO ZERO LACTOSE com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia com LEITE ZERO LACTOSE (SEM AÇÚCAR)	- Quadradinho de banana, aveia e canela (consistência macia) - LEITE ZERO LACTOSE puro ou com canela	- Pão caseiro integral de batata doce com REQUEIJÃO DE AIPIM (batata, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo) - Iogurte natural ZERO LACTOSE batido com amora, chia e banana madura (SEM AÇÚCAR)	- Torta salgada sem glúten com frango e legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo). Frango, cebola, brócolis, abobrinha, milho) - Suco de uva SEM AÇÚCAR (2 partes de suco e 1 parte de água)
Jantar: 16h00 - 16h30	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (abobrinha, batata, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis, couve, moranga)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de tomate picadinho	- Minestrina com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestrina com arroz (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão
Lanche da tarde 2: 17h30	- Uva	- Banana orgânica	- Melancia orgânica ou Laranja	- Maçã ou Pitaya orgânica	- Frutas picadas (abacaxi, manga, mamão, banana)

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	818kcal	128g 63%	32g 15%	21g 24%	179	81	325	4,9

Rubia Cunha

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio:	BERÇÁRIO		Zona:	Urbana e Rural	
Faixa Etária	1 a 3 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE CARDÁPIO MÊS DE FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO INTOLERÂNCIA À LACTOSE 3ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Café da manhã: 8h30	- Pão de cachorro quente integral com <u>REQUEIJÃO DE AIPIM OU DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR</u> - Smoothie de morango orgânico com beterraba (SEM AÇÚCAR) <u>COM LEITE ZERO LACTOSE</u>	- Bolo de feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, uva passa, farinha de trigo, de aveia e fermento) - <u>IOGURTE ZERO LACTOSE</u> batido com amora, banana madura e chia (sem açúcar)	- Omelete de forno de espinafre com milho e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar OU Suco integral de maçã e manga (1 parte suco e 1 parte água)	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, cenoura ou aipim. Requeijão (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar <u>COM LEITE ZERO LACTOSE</u>	1 ano - Mingau de aveia com banana, maçã ralada e canela com <u>LEITE ZERO LACTOSE</u> (S/ AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, sal) - <u>LEITE ZERO LACTOSE</u> com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR
Lanche: 10h00	- Mamão ou Pitaya orgânica	- Uva	- Melancia Orgânica ou Manga	- Maçã	- Banana Orgânica
Almoço: 11h00 - 11h30	Arroz integral/ Feijão Carne de panela desfiada com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre) Salada de alface bem picadinha, brócolis e cenoura picados com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoca de frango assada e desfiada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada picadinha Salada de chuchu, couve flor e beterraba picadinhos com azeite	Arroz integral /Feijão Lombo suíno moído refogado com hortaliças (cebola, tomate, abobrinha, cenoura, chuchu e ora-pro-nóbis) Salada de brócolis, tomate e pepino picadinhos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com cenoura e couve Salada de alface, chuchu e beterraba bem picadinhos com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com legumes (cenoura, tomate, chuchu, batata) Moranga assada amassada Salada de repolho, couve flor e beterraba bem picadinhos com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 13h30 - 14h00	- Bolo de feijão com cacau (feijão, cacau, óleo, ovo, uva passa, farinha de trigo, de aveia e fermento) - <u>IOGURTE ZERO LACTOSE</u> batido com amora, banana madura e chia (sem açúcar)	- Sanduíche integral de <u>QUEIJO ZERO LACTOSE</u> com alface e tomate bem picadinhos e cenoura ralada bem fininha - Suco verde: abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis sem açúcar	- Pão caseiro de aipim ou Bisnaguinha de cenoura com requeijão de aipim (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, cenoura ou aipim. Requeijão (aipim, polvilho azedo, sal e óleo) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar <u>COM LEITE ZERO LACTOSE</u>	1 ano - Mingau de aveia com banana, maçã ralada e canela <u>LEITE ZERO LACTOSE</u> (S/ AÇÚCAR) 2 e 3 anos - Falso pão de queijo com chia (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, sal) - <u>LEITE ZERO LACTOSE</u> com cacau, banana e canela SEM AÇÚCAR	- Omelete de forno de espinafre e hortaliças (cenoura, tomate, brócolis, abobrinha, cebola, alho poró, espinafre) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã
Jantar: 16h00 - 16h30	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis, tomate, abobrinha, espinafre) - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve, folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestrina com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho bem picadinho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de tomate picadinho	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve, folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim)
Lanche da tarde 2: 17h30	- Banana orgânica	- Melancia Orgânica ou Abacaxi	- Maçã	- Uva	- Mamão

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	824kcal	119g 58%	31g 15%	26g 29%	202	88	299	5,1

Rubia Cunha
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

