

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			INTOLERÂNCIA À LACTOSE	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 lombo suíno e hortaliças (cebola, couve, tomate, cenoura, brócolis, espinafre, chuchu, ora-pro-nóbis e biomassa de banana verde)	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia, sal, carne, cebola, tomate, temperos)	- Bolo de cenoura sem glúten (cenoura, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho)	- Torta salgada sem glúten com frango e legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo) Frango, cebola, brócolis, abobrinha, milho)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de tilápia (aipim, farinha de trigo branca, integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Tilápia assada, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim, sal, limão e temperos)			
	- Suco de abacaxi com couve e hortelã sem açúcar	- Suco de morango com banana e hortelã sem açúcar	- Vitamina de banana com beterraba sem açúcar COM LEITE ZERO LACTOSE	- Suco de uva sem açúcar (2 partes de suco e 1 parte de água)	- IOGURTE ZERO LACTOSE com amora, chia e banana (sem açúcar)			
	- Batata doce assada em palito com azeite de oliva, sal, açafrão e alecrim - Uva ou Mamão	- Banana orgânica - Milho cozido	- Pitaya ou Maçã	- Batata doce cozida - Melancia orgânica	- Salada de frutas (mamão, banana, maçã, pitaya, uva)			
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		56g		10g		7g	
			69%		13%		19%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226 OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS								

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO		INTOLERÂNCIA À LACTOSE	2ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche com alface, tomate, cenoura ralada e patê de frango COM <u>QUEIJO ZERO LACTOSE</u> Patê de frango (frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa de banana verde ou requeijão de aipim OU Frango e cenoura cozida)	- Bolo de beterraba sem glúten (beterraba, ovo, óleo, açúcar, aveia, farinha de arroz, polvilho)	- Risoles da Clenir assado de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado)	- Minestra com arroz e lombo suíno (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)	- Pão integral de sementes com recheio de frango e hortaliças (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, chia, gergelim, fermento, frango, tomate, cenoura, couve)
	- Suco de morango com banana sem açúcar	- <u>LEITE ZERO LACTOSE</u> com cacau, banana e canela	- Suco de maracujá com maçã e banana (sem açúcar)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- <u>IOGURTE ZERO LACTOSE</u> batido com manga, banana e chia (sem açúcar)
Lanche Vespertino: 15h00	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Pitaya ou Maçã	- Uva ou Mamão	- Batata doce assada em rodela com azeite de oliva e sal OU Milho cozido - Banana	- Melancia ou Laranja	- Frutas picadas (abacaxi, pitaya, 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	
	337kcal	56g	11g	9g	
		66%	13%	23%	
Rubialunha 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 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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO			INTOLERÂNCIA À LACTOSE 3ª semana
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30 <					

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 FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO INTOLERÂNCIA À LACTOSE 4ª semana			
Refeição/ Hora	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche Matutino: 9h30	- Sanduíche com alface, tomate, cenoura ralada e patê de tilápia COM QUEIJO ZERO LACTOSE Patê: Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia assada, limão, sal, temperos	- Bolo de milho da Célia (milho, farinha de milho, ovo, óleo, açúcar, fermento) OU – Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, farinha branca e integral, de aveia, óleo, ovo)	- Mini pizza integral de frango com milho e chia COM QUEIJO ZERO LACTOSE (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, chia, fermento biológico). Frango, brócolis, milho, molho de tomate	- Empadão de carne com legumes (farinha branca, integral, de aveia, óleo, ovo. Carne, cenoura, tomate, chuchu, couve, espinafre)	- Minestra com arroz e lombo suíno (cozinhar o feijão com moranga e chuchu. Bater tudo. Refogar a carne, juntar o feijão batido e o arroz para cozinhar)
	- Suco de maracujá com maçã e banana (sem açúcar)	- IOGURTE ZERO LACTOSE batido com morango, banana e chia (sem açúcar)	- Suco de abacaxi com maçã, couve e hortelã (sem açúcar) OU Água saborizada com maçã, limão, hortelã	- Suco de morango orgânico com banana (sem açúcar)	- Salada de repolho com azeite de oliva e limão
	- Batata doce assada em palito com sal, alecrim e azeite de oliva - Pitaya ou Mamão	- Uva ou Maçã	- Batata doce cozida ou Milho cozido - Banana	- Frutas picadas (banana, maçã, abacaxi, manga, mamão, laranja)	- Melancia ou Laranja
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	
	319kcal	49g	12g	10g	
		62%	15%	27%	
 RUBIA CUNHA DE SOUZA RAUPP - CRN10 0749  GABRIELA GOUDINHO DA SILVA BORGES – CRN10 7226 OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS					