

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2026	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		PRIMEIRA SEMANA DO MÊS – ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Sanduíche integral com patê de tilápia ou patê de frango <u>SEM QUEIJO</u> (Pão, alface, tomate, cenoura. Patê de tilápia: tilápia, biomassa ou requeijão de aipim, limão e temperos. Patê de frango: frango refogado, cenoura, cúrcuma, biomassa ou requeijão de aipim OU Frango e cenoura cozida)	Risoto de frango com hortaliças (arroz integral, frango em cubos, tomate, cebola, alho, tempero verde, alho poró, cenoura, brócolis, ora-pro-nóbis) - Batata doce assada com açafrão, azeite de oliva e alecrim	Arroz / Feijão Preto e Vermelho Lombo suíno com legumes (tomate, cebola, batata, cenoura, chuchu, moranga, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, cebola)	Macarrão com carne moída e hortaliças (macarrão, carne moída, cebola, tomate, alho, chuchu, cenoura, batata, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Bolo de mel integral- Março Bolo de cenoura sem glúten – Abril Bolo de banana integral - Maio (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana/ cenoura/ mel)
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	Salada com gergelim - Pepino - Alface com couve folha - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Chicória - Repolho - Beterraba Temperados com azeite de oliva e limão	Salada Com Chia - Alface - Cenoura - Pepino Temperado com azeite de oliva e limão	<u>BEBIDA VEGETAL</u> batida com amora, banana madura e chia
	Fruta - Pitaya Ou Maçã	Fruta - Uva Ou Abacaxi	Fruta - Melancia Orgânica Ou Laranja	Fruta - Banana Orgânica	- Salada de Frutas (Banana, maçã, mamão, laranja, abacaxi, 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	
	476kcal	76g	19g	12g	
		65%	15%	23%	
 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 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2026	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		SEGUNDA SEMANA DO MÊS - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente com molho de lombo suíno e hortaliças (lombo, cenoura, chuchu, abobrinha, tomate, alho, cebola, tempero verde e ora-pro-nóbis)	Arroz Estrogonofe de frango com biomassa (frango em cubos, cebola, tomate, alho, temperos, biomassa de banana verde, ora-pro-nóbis) - Purê de moranga	Purê de aipim com carne moída e hortaliças (Aipim, carne moída, tomate, moranga, chuchu, espinafre, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis)	Pão caseiro integral com <u>REQUEIJÃO DE AIPIM OU DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR</u> Pão de moranga – Março Pão de aipim- Abril Pão de batata doce - Maio (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, aipim / moranga/ batata doce)	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
	Suco de uva sem açúcar (1 parte suco e 1 parte água)	Salada com gergelim - Alface com chicória - Repolho - Tomate Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com chia - Alface - Beterraba cozida - Brócolis Temperados com azeite de oliva e limão	<u>BEBIDA VEGETAL</u> batida com cacau, banana madura e canela (sem açúcar)	Salada com chia e gergelim - Cenoura - Couve flor - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão
	Fruta - Pitaya Orgânica ou Maçã	Fruta - Melancia ou Laranja	Fruta - Uva ou Mamão	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Banana
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
		465kcal	68g	17g	14g
			59%	15%	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.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	Fundamental 1 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2026	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		TERCEIRA SEMANA DO MÊS - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Macarronada de frango e hortaliças (Macarrão parafuso, coxa e sobrecoxa desossada e/ou peito de frango em cubos, tomate, alho, cebola, tempero verde, chuchu, cenoura, milho, abobrinha)	Sanduíche integral com patê de tilápia SEM QUEIJO (Pão de cachorro quente integral, alface, tomate, cenoura ralada. Patê de tilápia: tilápia, biomassa ou requeijão de aipim, limão e temperos)	MATUTINO Arroz / Feijão preto e vermelho Lombo suíno refogado com hortaliças (tomate, cebola, batata, cenoura, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis) Farofa de talos com cenoura Salada com chia - Alface, Brócolis e Tomate com azeite de oliva e limão - Fruta: Laranja ou Melancia	Bolo de banana integral – Fev. Bolo de batata doce da Custódia - Março Bolo de feijão com cacau – Abril Bolo de beterraba sem glúten - Maio (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, aveia, farinha de arroz, polvilho doce, ovo, óleo, açúcar, fermento, banana/ batata doce/ feijão, cacau/ beterraba)	Carreteiro (Arroz parboilizado, carne em cubos pequenos, tomate, cebola, alho, alho poró, tempero verde, ora-pro-nóbis)
	Salada com chia - Alface - Chicória com moranga ralada - Couve flor Temperados com azeite de oliva e limão	Suco verde de abacaxi com limão, maçã, couve e hortelã	VESPERTINO - Minestra (Arroz integral, feijão preto e vermelho, batata doce, lombo, cebola, alho, tempero) - Farofa de talos com cenoura (Farinha de mandioca, talos de hortaliças, cenoura, milho) Salada de chicória e repolho com azeite, limão e chia	BEBIDA VEGETAL batida com morango, banana madura e chia	Salada com gergelim - Repolho - Brócolis - Beterraba cozida Temperados com azeite de oliva, chia e limão
	Fruta - Maçã ou Pitaya Orgânica	Fruta - Banana orgânica	Fruta - Laranja ou Melancia orgânica	- Salada de frutas (Banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi e manga)	Fruta - Uva ou Mamão
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	
		67g	20g	15g	
		58%	17%	28%	
 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 e 2		Mês:	FEVEREIRO, MARÇO, ABRIL E MAIO DE 2026	
Faixa Etária	(6 a 14 anos)		Zona:	Rural e Urbana	
Período	Parcial		QUARTA SEMANA DO MÊS - ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA		
Refeição: Lanche	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Preparações e ingredientes	Pão de cachorro quente integral com molho de carne moída e hortaliças (Carne moída, cenoura, chuchu, tomate, alho, cebola, couve folha e tempero verde)	Arroz Cozido de Frango (sobrecoxa, aipim, batata doce e inglesa, cenoura, repolho, chuchu, cebola, alho, tempero verde, ora-pro-nóbis, farinha de mandioca)	Purê de aipim com lombo suíno e hortaliças (Aipim, lombo, chuchu, tomate, moranga, cenoura, espinafre, cebola, alho, alho poró e tempero verde)	Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (frango, macarrão alfabeto, aipim, batata doce, chuchu, moranga, abobrinha, couve folha, espinafre, alho, cebola, tempero verde)	Pão caseiro integral com doce de fruta sem açúcar Pão de cenoura- Fev. e Abril Pão de batata doce – Março e Maio (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, cenoura/ batata)
	Suco de maracujá com maçã e hortelã Batata doce assada	Salada com chia - Alface - Beterraba - Pepino Temperados com azeite de oliva e limão	Salada com gergelim - Alface - Tomate - Cenoura Temperados com azeite de oliva e limão	Milho Cozido	Smothie de banana com chia (BEBIDA VEGETAL , banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Pitaya ou Mamão	Fruta - Banana	Fruta - Laranja ou Melancia	Fruta - Uva ou Maçã	- 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	
		412kcal	67g	17g	11g
		65%	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.