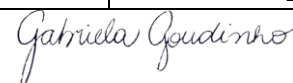


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

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 – INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
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 (Pão, alface, tomate, cenoura ralada. 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)	Pão francês com <u>REQUEIJÃO DE AIPIM</u> ou 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	logurte natural <u>ZERO LACTOSE</u> batido 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
		491kcal	78g	18g	13g
			66%	14%	22%
 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– INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
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 cachorro quente integral com <u>QUEIJO MUÇARELA ZERO LACTOSE</u>	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	Leite <u>ZERO LACTOSE</u> batido 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
		457kcal	67g	19g	14g
			59%	17%	27%
 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		TERCEIRA SEMANA DO MÊS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
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 com patê de tilápia (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	Pão francês com doce de morango sem açúcar	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	logurte natural <u>ZERO LACTOSE</u> batido 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	
	475kcal	73g	18g	13g	
		64%	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		QUARTA SEMANA DO MÊS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE		
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 de cachorro quente com queijo muçarela <u>ZERO LACTOSE</u>
	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 (Leite <u>ZERO LACTOSE</u> , 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
		479kcal	72g 61%	18g 16%	14g 26%
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.