SECRETARIA DE EDUCAÇÃO - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR					
Cardápio:	CEIs		**Zona:**	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO INTOLERÂNCIA À LACTOSE 1ª semana			
Refeição/ Hora	**2ª feira**	**3ª feira**	**4ª feira**	**5ª feira**	**6ª feira**
Café da manhã: 8h30	- Pão integral com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com abacaxi, maçã, limão e hortelã	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia, sal, carne, cebola, tomate, temperos). - Suco de morango com banana e hortelã sem açúcar	- Bolo de banana e cacau (banana, ovo, óleo, açúcar, farinha de aveia, farinha de trigo, cacau, fermento) - Vitamina de banana com beterraba sem açúcar **COM LEITE ZERO LACTOSE**	- Torta salgada sem glúten com frango e legumes (aveia, farinha de arroz, polvilho, óleo, ovo). Frango, cebola, brócolis, abobrinha, milho) - Suco de uva ou de maçã 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, chia, ovo, óleo) - Iogurte natural **ZERO LACTOSE** com amora, chia e banana (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Banana	- Manga ou Abacaxi	- Uva ou Morango	- Melancia orgânica	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral /Feijão Carne moída refogada com legumes (batata, cenoura, chuchu) e ora-pro-nóbis Purê de aipim Salada de alface, repolho e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho desfiado com biomassa de banana verde Salada de brócolis, cenoura e chuchu cozidos com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno com aveia e hortaliças (tomate, abobrinha, couve, espinafre, cenoura, brócolis) Moranga assada Salada de alface, pepino e couve flor com azeite de oliva	Arroz Cozido de frango (frango, batata, aipim, moranga, cenoura, repolho e farinha de mandioca) Couve refogada Salada de brócolis, beterraba e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Filé de tilápia assado com legumes (batata, cenoura, tomate, cebola) Farofa de talos Salada de alface, tomate e cenoura cozida com chia e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de banana e cacau (banana, ovo, óleo, açúcar, farinha de aveia, farinha de trigo, cacau, fermento) - Vitamina de banana com beterraba **COM LEITE ZERO LACTOSE** sem açúcar	- Sanduíche integral de queijo **ZERO LACTOSE** com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico com banana e aveia sem açúcar **COM LEITE ZERO LACTOSE**	- Bolinho de aipim com carne (aipim, ovo, farinha de aveia, sal, carne, cebola, tomate, temperos). - Suco de uva ou de maçã 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, chia, ovo, óleo) - Iogurte natural **ZERO LACTOSE** com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Salada de frutas com manga e abacaxi **(14h00)** - Minestra com arroz (feijão batido com moranga) com lombo e salada de repolho com azeite de oliva e limão **(16h00)**
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Uva ou Morango	- Banana	- Melancia orgânica	- Manga ou Abacaxi	
Jantar: 18h00	- Sopa de frango com macarrão alfabeto e hortaliças (batata, cenoura, abobrinha, couve, espinafre, moranga, ora-pro-nóbis)	- Escondidinho de aipim com carne moída - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com chuchu e moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Cookies de maçã e banana (maçã, banana, aveia em flocos e canela em pó)

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**
	1073kcal	167g	43g	27g
		62%	16%	22%

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:	CEIs		**Zona:**	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO	INTOLERÂNCIA À LACTOSE	2ª semana	
Refeição/ Hora	**2ª feira**	**3ª feira**	**4ª feira**	**5ª feira**	**6ª feira**
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de queijo **ZERO LACTOSE** com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango com banana e aveia sem açúcar **COM LEITE ZERO LACTOSE**	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde, milho) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de mel integral (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, mel, canela, cravo) - **LEITE ZERO LACTOSE** com cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado na forma de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco maracujá com maçã e banana	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural **ZERO LACTOSE** batido com manga, banana e chia (sem açúcar)
Lanche: 10h00	- Mamão	- Melancia ou Manga	- Banana	- Abacaxi ou Ameixa	- Uva ou Morango
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com aipim (cebola, tomate, cenoura, aipim e ora-pro-nóbis) Salada de alface, cenoura e beterraba cozida com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Peito de frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, milho e cenoura / Salada de alface, brócolis e couve flor com azeite de oliva	Arroz integral/ Feijão Carne moída com hortaliças Moranga assada Salada de alface, chuchu e couve flor com chia e azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango assado com legumes (batata, cebola, tomate, cenoura) Salada de repolho, brócolis e beterraba com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Lombo suíno refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, couve, ora-pro-nóbis) Couve refogada Salada de alface, pepino e tomate com azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Pão com molho de lombo suíno e hortaliças (cebola, abobrinha, chuchu, tomate, cenoura, couve, espinafre e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Bolo de mel integral (farinha de trigo branca e integral, farinha de aveia, ovo, óleo, mel, canela, cravo) - **LEITE ZERO LACTOSE** com cacau, banana e canela	- Risoles da Clenir assado na forma de aipim com frango (aipim, farinha de trigo, óleo, sal, açafrão, frango refogado) - Suco maracujá com maçã e banana	- Palito de batata doce com polvilho e chia (batata doce, polvilho azedo, óleo, chia, sal) - Iogurte natural **ZERO LACTOSE** batido com manga, banana e chia (sem açúcar)	- Empadão de carne moída com hortaliças (farinha branca e integral, ovo, óleo, sal, fermento. Carne, cenoura, cebola, tomate, espinafre, ora-pro-nóbis, tempero verde, milho) - Suco de morango orgânico com hortelã e banana sem açúcar
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Melancia ou Manga	- Banana	- Uva ou Morango	- Mamão	- Abacaxi ou Ameixa
Jantar: 18h00	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Carreteiro - Salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de frango com macarrão e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Arroz com estrogonofe de frango com biomassa de banana verde e hortaliças Salada de alface e tomate	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão

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**
	1072kcal	150g	43g	33g
		56%	16%	28%

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:	CEIs		**Zona:**	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO 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 molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, milho) - Água saborizada com maçã, limão e hortelã	- Omelete de forno de espinafre, milho e hortaliças com lombo suíno (cenoura, tomate, milho, abobrinha, cebola, alho poró) - Suco verde: abacaxi com couve e hortelã	- Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, óleo, ovo, açúcar, farinha de trigo, de aveia e fermento) - Iogurte natural **ZERO LACTOSE** batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (aipim, farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim e frango OU Frango com cenoura cozida) - Suco de morango orgânico com banana e hortelã (s açúcar)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - **Leite ZERO LACTOSE** batido com cacau, banana e canela
Lanche: 10h00	- Mamão	- Uva ou Morango	- Melancia Orgânica	- Manga ou Abacaxi	- Banana
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral/ Feijão Carne de panela com cenoura (cebola, tomate, cenoura, espinafre, ora-pro-nóbis) Salada de alface, brócolis e cenoura com gergelim e azeite de oliva	Macarrão/ Polenta Sobrecoxa de frango assada com alecrim e legumes (batata, cebola, cenoura) Couve refogada Salada de alface, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz integral /Feijão Lombo suíno assado com legumes (batata, cenoura, cebola, chuchu, couve flor) Salada de alface, tomate e pepino com chia e azeite de oliva	Arroz com cenoura ralada Estrogonofe de frango com biomassa de banana verde (cebola, tomate, milho) Farofa de aveia com cenoura e couve / Salada de alface e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com cenoura, tomate, batata, chuchu Moranga assada / Salada de repolho, couve flor e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Bolo de batata doce da Custódia (batata doce, óleo, ovo, açúcar, farinha de trigo, de aveia e fermento) - Iogurte natural **ZERO LACTOSE** batido com amora, chia e banana (sem açúcar)	- Sanduíche integral de **QUEIJO ZERO LACTOSE** com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de banana com beterraba (sem açúcar) **COM LEITE ZERO LACTOSE**	- Pão caseiro integral de aipim com patê de frango (aipim, farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim e frango OU Frango com cenoura cozida) - Suco de morango orgânico com banana e hortelã (s açúcar)	- Falso pão de queijo (batata doce ou aipim, polvilho doce, polvilho azedo, óleo, água, sal) - **Leite ZERO LACTOSE** batido com cacau, banana e canela	- Frutas picadas com manga **(14h00)** - Sopa de macarrão com lombo suíno e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, ora-pro-nóbis, moranga, aipim) **(16h00)**
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Banana	- Melancia Orgânica	- Manga ou Abacaxi	- Uva ou Morango	
Jantar: 18h00	- Risoto de frango com hortaliças (cenoura, brócolis tomate, abobrinha, espinafre) Salada de tomate	- Sopa de frango com arroz e hortaliças (batata, cenoura, chuchu, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão cabelo de anjo (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Macarrão à bolonhesa - Salada de alface e tomate com azeite de oliva	- Batata doce assada em fatias finas ou palito

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**
	1039 kcal	161g	38g	29g
		62%	15%	25%

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 - CARDÁPIO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR					
Cardápio:	CEIs		**Zona:**	Urbana e Rural	
Faixa Etária	3 a 6 anos				
Período	Integral	CARDÁPIO MÊS DE OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO	INTOLERÂNCIA À LACTOSE	4ª semana	
Refeição/ Hora	**2ª feira**	**3ª feira**	**4ª feira**	**5ª feira**	**6ª feira**
Café da manhã: 8h30	- Sanduíche de **QUEIJO ZERO LACTOSE** com alface, tomate e cenoura ralada - Vitamina de morango orgânico ou maracujá com banana e aveia sem açúcar **COM LEITE ZERO LACTOSE**	- Bolo de maracujá (maracujá, ovo, óleo, açúcar, farinha de aveia, farinha de trigo) - Leite **ZERO LACTOSE** com cacau e banana	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, **QUEIJO ZERO LACTOSE**, brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Iogurte natural **ZERO LACTOSE** batido com morango, banana e chia (sem açúcar)	- Pão caseiro integral de cenoura com patê de tilápia (cenoura, farinha de trigo branca e integral, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva sem açúcar
Lanche: 10h00	- Uva ou Morango	- Abacaxi ou Manga	- Melancia	- Banana	- Mamão
Almoço: 11h30 - 12h00	Arroz integral / Feijão Frango refogado com hortaliças (cebola, cenoura, tomate, milho, couve, ora-pro-nóbis) Purê de aipim Salada de alface e brócolis com gergelim e azeite de oliva	Arroz / Feijão Carne moída com batata, chuchu e cenoura (cebola, tomate e ora-pro-nóbis) Farofa de aveia com couve, espinafre e cenoura Salada de alface, repolho e beterraba cozida com chia e azeite de oliva	Arroz integral / Feijão Tilápia refogada com hortaliças (cebola, tomate, cenoura, abobrinha) Moranga assada Salada de brócolis, couve flor e beterraba com azeite de oliva	Arroz / Feijão Hambúrguer ou rocambole de lombo suíno moído com hortaliças (tomate, couve, espinafre, cenoura) Couve refogada Salada de alface, cenoura e tomate com chia, azeite de oliva	Macarrão / Polenta Frango ao molho com hortaliças (cebola, tomate, couve, espinafre, cenoura, abobrinha, ora-pro-nóbis) Salada de repolho, pepino e beterraba com gergelim e azeite de oliva
Lanche da tarde 1: 14h30	- Mini pizza integral de frango (farinha de trigo integral, farinha de arroz, sal, açúcar, óleo, fermento biológico). Frango, **QUEIJO ZERO LACTOSE,** brócolis, molho de tomate - Suco de abacaxi com couve, hortelã e ora-pro-nóbis)	- Pão com molho de carne moída e hortaliças (cebola, tomate, cenoura, couve, espinafre, brócolis, abobrinha e ora-pro-nóbis) - Água saborizada com limão, maçã e hortelã	- Bolo de maracujá (maracujá, ovo, óleo, açúcar, farinha de aveia, farinha de trigo) - Leite **ZERO LACTOSE** com cacau e banana	- Pão caseiro integral de cenoura com patê de tilápia (cenoura, farinha de trigo branca e integral, ovo, óleo, fermento. Biomassa ou requeijão de aipim, tilápia e temperos) - Suco de uva sem açúcar	- Rosca de polvilho (polvilho azedo, ovo, sal, açúcar, óleo) - Iogurte natural **ZERO LACTOSE** batido com morango, banana e chia (sem açúcar)
Lanche da tarde 2: 16h00 - 16h30	- Mamão	- Uva ou Morango	- Banana	- Melancia	- Salada de frutas com abacaxi e manga
Jantar: 18h00	- Sopa creme de moranga ou aipim com frango ou lombo suíno	- Minestra com arroz (feijão batido com moranga) e salada de repolho com azeite de oliva e limão	- Sopa de carne com arroz e hortaliças (batata, cenoura, couve folha, espinafre, moranga, aipim, ora-pro-nóbis)	- Minestra com macarrão (feijão batido com moranga) e salada de repolho temperado com limão	- Risoto de frango com salada de alface e tomate com azeite de oliva

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**
	1046kcal	163g	42g	26g
		62%	16%	22%

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