SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	*Fundamental 1 e 2*		**Mês:**	**OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2026**	
Faixa Etária	*(6 a 14 anos)*		**Zona:**	*Rural e Urbana*	
Período	*Parcial*		**PRIMEIRA SEMANA DO MÊS – INTOLERANTE 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 mel **NÃO SERVIR MANTEIGA**
	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	**IOGURTE NATURAL ZERO LACTOSE** batido com amora, banana madura e chia
	Fruta - Maçã ou Manga	Fruta - Uva Ou Abacaxi	Fruta - Melancia Orgânica Ou Morango Orgânico	Fruta - Banana	- 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%

Carolina Moriconi Gabriela Goudinho Rubia Cunha

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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:**	**OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2026**	
Faixa Etária	*(6 a 14 anos)*		**Zona:**	*Rural e Urbana*	
Período	*Parcial*		**SEGUNDA SEMANA DO MÊS - INTOLERANTE 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) OU Caldo de aipim com frango e hortaliças	Pão cachorro quente integral com **QUEIJO ZERO LACTOSE**	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 ZERO LACTOSE** 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 - Maçã ou Manga	Fruta - Melancia ou Morango Orgânico	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%

Carolina Moriconi Gabriella Goudinho Rubia Cunha

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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:**	**OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2026**	
Faixa Etária	*(6 a 14 anos)*		**Zona:**	*Rural e Urbana*	
Período	*Parcial*		**TERCEIRA SEMANA DO MÊS - INTOLERANTE 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	**IOGURTE NATURAL ZERO LACTOSE** 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 Abacaxi	Fruta - Banana	Fruta - Melancia orgânica ou Morango orgânico	- 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%

Carolina Moriconi Gabriela Goudinho Rubia Lunha

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

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:**	**OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2026**	
Faixa Etária	*(6 a 14 anos)*		**Zona:**	*Rural e Urbana*	
Período	*Parcial*		**QUARTA SEMANA DO MÊS - INTOLERANTE 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 ZERO LACTOSE** **SEM MANTEIGA**
	Suco de maracujá com maçã e hortelã	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	Batata doce assada	Smothie de banana com chia (**LEITE ZERO LACTOSE**, banana, beterraba e chia) sem açúcar
	Fruta - Mamão ou Manga	Fruta - Banana	Fruta - Morango Orgânico 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	18g	14g
			61%	16%	26%

Carolina Moriconi Gabriela Goudinho Rubia Cunha

CAROLINA MORICONI - CRN10 0762, GABRIELA GOUDINHO – CRN10 7226 e RUBIA CUNHA - CRN10 0749

OBS: O CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÃO EM FUNÇÃO DO RECEBIMENTO DE ALIMENTOS.