SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE IÇARA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
Cardápio:	*Fundamental 1*		**Mês:**	**OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2026**	
Faixa Etária	*(6 a 11 anos)*		**Zona:**	*Rural e Urbana*	
Período	*Parcial*		**PRIMEIRA SEMANA DO MÊS – INTOLERÂNICA 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 e queijo **ZERO LACTOSE** (Pão, queijo **ZERO LACTOSE**, 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- Outubro Bolo de cenoura sem glúten – Novembro Bolo de banana integral - Dezembro (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	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**	
	476kcal	76g	19g	12g	
		65%	15%	23%	

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*		**Mês:**	**OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2026**	
Faixa Etária	*(6 a 11 anos)*		**Zona:**	*Rural e Urbana*	
Período	*Parcial*		**SEGUNDA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNICA 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 caseiro integral com **REQUEIJÃO DE AIPIM OU DOCE** Pão de moranga – Outubro Pão de aipim- Novembro Pão de batata doce – Dez. (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	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**	
	465kcal	68g	17g	14g	
		59%	15%	27%	

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*		**Mês:**	**OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2026**	
Faixa Etária	*(6 a 11 anos)*		**Zona:**	*Rural e Urbana*	
Período	*Parcial*		**TERCEIRA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNICA 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 integral com patê de tilápia e queijo **ZERO LACTOSE** (Pão de cachorro quente integral, queijo muçarela **ZERO LACTOSE**, 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 batata doce da Custódia – Outubro Bolo de feijão com cacau – Novembro (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	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**
	472kcal	67g	20g	15g
		58%	17%	28%

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*		**Mês:**	**OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2026**	
Faixa Etária	*(6 a 11 anos)*		**Zona:**	*Rural e Urbana*	
Período	*Parcial*		**QUARTA SEMANA DO MÊS - INTOLERÂNICA 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 caseiro integral com doce de fruta sem açúcar Pão de cenoura- Outubro Pão de batata doce – Nov. (farinha de trigo branca e integral, de aveia, ovo, óleo, açúcar, fermento, gergelim, cenoura/ batata)
	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 com leite **ZERO LACTOSE** (Leite, 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**
		412kcal	67g	17g	11g
			65%	16%	23%

Carolina Moriconi Gabriela Goudinho Rubialunha

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.