

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - BERÇÁRIO MENOR
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA (01 meses - 06 meses)



PERÍODO Integral

CRECHES MUNICIPAIS (RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA 01 E 06)

OUTUBRO - 2023

	1º MÊS	2º MÊS	3º MÊS	4º e 5º MÊS	6º MÊS
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal)	PURÊ DE FRUTAS (BANANA E LARANJA MIMO) (157,15 Kcal)	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA) (160,4 Kcal)
ALMOÇO (11:30h)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)	PURÊ DE LEGUMES AMASSADINHO (75,24 Kcal)
LANCHE TARDE (14:30h)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)
JANTAR (17:00h)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)	ARROZ E CALDO DE FEIJÃO (93,2 Kcal)

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802(WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

Não adicionar sal
e açúcar nas
preparações.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares
Nutricionista - CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - BERÇÁRIO MAIOR
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA (07 meses - 1 ano)



PERÍODO Integral

CRECHES MUNICIPAIS (RPA 01 A 06) E PARCEIRAS (RPA 01 E 06)

OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (96,51 Kcal)	PAPINHA DE BATATA DOCE (102,97 KCAL)	VITAMINA DE ABACATE AF + MAMÃO COM MAÇÃ (118,84 KCAL)		VITAMINA DE FRUTAS (MAMÃO, ACEROLA E LARANJA) (99 KCAL)		MINGAU DE BANANA COM AVEIA (249,66 KCAL)	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MAÇÃ EM CUBOS (31,31 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (45,41 Kcal)	MELÃO E MAMÃO EM CUBOS (34,76 Kcal)		ABACAXI E BANANA EM CUBOS(73,29 Kcal)		MAMÃO E MELANCIA EM CUBOS (36,38 Kcal)	
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (228,03 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO (222,22 KCAL)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA + COUVE FLOR AF , FEIJÃO MACASSAR + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) (216,89 Kcal)		CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA + CREME DE FRUTAS AF (166,67kcal)		FRANGO GUISADA , ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) (173,86kcal)	
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (77,54 KCAL)	MAÇÃ RASPADINHA (66,62 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (117,85 Kcal)		MELÃO E MAÇÃ EM CUBOS (34,76 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (117,85 Kcal)	
JANTAR (17:00h)	BATATA DOCE COM FRANGO (73,86 Kcal)	SOPA CREME DE DE ABÓBORA COM FRANGO (48,79 KCAL)	INHAME COM CARNE MOÍDA (73,04 Kcal)		RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES + BERINJELA REFOLGADA AF(139,53 KCAL)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHO AF (75,26 Kcal)	
Composição nutricional (Média semanal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca(mg)	Fe (mg)
	544,19	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		99,00	22,00	9,00				
					452,48	248,65	257,34	6,13

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802(WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

OBSERVAÇÃO: CREME DE FRUTAS
APENAS NO DIA 19/10/23 *AF:
AGRICULTURA FAMILIAR

Não adicionar sal e açúcar nas
preparações.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHE MARIA AMÉLIA E MÃES DO IPSEP
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA (01 A 03 anos)
PERÍODO Integral



CRECHES PARCEIRAS (RPA 01 A 06) TRANSPORTADAS

OUTUBRO - 2023

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
							Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 KCal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA (192,52 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE LARANJA (218,09 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)				
	LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMAO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 KCal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA + COUVE FLOR AF , FEIJÃO MACASSAR + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) E SUCO DE GOIABA (346,94 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA + CREME DE FRUTAS AF (242,38kcal)	FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)	858,03	145,00	37,00	17,00
	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
	JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM FRANGO (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)	INHAME + ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (184,09 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (185,89 KCal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHO AF (130,52 Kcal)				

CARDÁPIO ESPECIAL DIA 11/10:

LANCHE TARDE: BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE ACEROLA

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

OBSERVAÇÃO: CREME DE FRUTAS APENAS EM 19/10/23

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHE SANT'ANA

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04 - 05 anos)

PERÍODO Integral

CRECHES PARCEIRAS (RPA 01 A 06) LOCAL

OUTUBRO - 2023



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0



		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
							Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
								55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
TURNO INTEGRAL	CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA E MELÃO CORTADINHO (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM MAMÃO E AVEIA (192,52 Kcal)	PÃO CASEIRO DE BETERRABA COM QUEIJO E SUCO DE LARANJA (208,30Kcal)	CUSCUIZ COM LEITE E MELÃO CORTADINHO(205,37Kcal)	940,1	164,0	39,0	17,0
	LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMAO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)				
	ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (383,77 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA + COUVE FLOR AF , FEIJÃO MACASSAR + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) E SUCO DE GOIABA (385,62 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA + CREME DE FRUTAS AF (281,07 kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (333,74 kcal)				
	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (211,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
	JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM FRANGO (173,54 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (165,51 Kcal)	INHAME + ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (237,92 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (260,36 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHO AF (133,71 Kcal)				

CARDÁPIO ESPECIAL DIA 11/10:

LANCHE TARDE: BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE ACEROLA

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

OBSERVAÇÃO: CREME DE FRUTAS APENAS EM 19/10/23

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista - CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHE
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)
PERÍODO integral



CRECHES PARCEIRAS (RPA 01 A 06)

OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 KCAL)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA(192,52 Kcal)		PÃO CASEIRO DE BETERRABA COM QUEIJO E SUCO DE LARANJA (208,30Kcal)		CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		ABACAXI E MAMAO EM CUBOS(84,59 Kcal)		MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,13 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 KCAL)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA + COUVE FLOR AF , FEIJÃO MACASSAR + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) E SUCO DE GOIABA (346,94 Kcal)		CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA + CREME DE FRUTAS AF (242,38kcal)		FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)	
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)		BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM FRANGO (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME + BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (184,09 Kcal)		RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA + (185,89 KCAL)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHO AF (130,52 Kcal)	
Composição nutricional (Média semanal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	856,11	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		144,0	38,0	17,0				

CARDÁPIO ESPECIAL DIA 11/10:

LANCHE TARDE: BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE ACEROLA

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802
(WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

Não adicionar açúcar nas preparações.

OBSERVAÇÃO: CREME DE FRUTAS APENAS NO DIA 19/10/23
*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHE MARIA AMÉLIA E MÃES DO IPSEP

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04-05 anos)

PERÍODO Parcial



CRECHES PARCEIRAS (RPA 01 A 06) TRANSPORTADAS

OUTUBRO - 2023

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
							Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)				
	ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (383,77 KCal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) E SUCO DE GOIABA (385,62 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIACA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA + CREME DE FRUTAS AF (281,07 kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (333,74 kcal)	422,58	73,00	20,00	7,00
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (211,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
	JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM FRANGO (173,54 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (165,51 Kcal)	INHAME + ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (237,92 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (260,36 KCal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHO AF (133,71 Kcal)	325,34	65,00	11,00	4,00

CARDÁPIO ESPECIAL DIA 11/10:

LANCHE TARDE: BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE ACEROLA

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

OBSERVAÇÃO: CREME DE FRUTAS APENAS EM 19/10/23
AF: AGRICULTURA FAMILIAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : Ensino Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular Anos Iniciais
ZONA Urbana
FAIXA ETÁRIA : 06 A 10 ANOS
PERÍODO Parcial



ESCOLAS MUNICIPAIS E PARCEIRAS - RPA 01 E 06
OUTUBRO - 2023

SEMANA 01	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (333,93 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ + ABACAXI AF (348,43 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + TANGERINA AF (335,72 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + BANANA AF (291,81 Kcal)	327,47	56	12	7
SEMANA 02	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE TANGERINA (351,98Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (328,74 Kcal)	COOKIES GOTAS DE CHOCOLATE COM REFRESCO DE GOIABA + TANGERINA(356,51 Kcal)	FERIADO	MUNGUNZÁ COM CANELA (313,90 Kcal)	337,78	57	9	7
SEMANA 03	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CURAU COM CANELA E MELANCIA (315,61 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJU + MELÃO (335,72 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO COM LEGUMES + TANGERINA AF (292,93 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA+ (398,39 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (333,81 Kcal)	335,29	51	11	7
SEMANA 04	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (333,93 Kcal)	MELANCIA E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ + ABACAXI AF (363,83 kcal)	COOKIES SEM RECHEIO, MAMÃO E REFRESCO DE CAJÚ (356,51 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA + BANANA AF (338,62 Kcal)	344,5	64	12	6
SEMANA 05	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELANCIA (307,68 Kcal)	PÃO COM REQUEijão + REFRESCO DE GOIABA + MAÇÃ (322,83 Kcal)				315,26	59	11	5

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : *Ensino Regular*
MODALIDADE DE ENSINO: *Regular- Anos Finais*
ZONA Urbana
FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos
PERÍODO *Parcial*



ESCOLAS MUNICIPAIS - RPA 01 E 06

OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (419,02 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ + ABACAXI AF (481,48 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELÃO TANGERINA AF (428,24 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + BANANA AF (385,37 Kcal)	419,49	70,00	17,00	8,00
SEMANA 02	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE TANGERINA (422,92 Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (415,42 Kcal)	COOKIES GOTAS DE CHOCOLATE COM REFRESCO DE GOIABA + TANGERINA (338,90 Kcal)	FERIADO	MUNGUNZÁ COM CANELA + MELÃO (431,80 Kcal)	402,26	70	11	8
SEMANA 03	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CURAU COM CANELA E MELANCIA (420,24 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (428,24 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO COM LEGUMES + TANGERINA AF (423,03 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + BANANA (406,59 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (433,98 Kcal)	422,42	73	13	10
SEMANA 04	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (419,02 Kcal)	MELANCIA E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (393,96 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ + ABACAXI AF (486,26 kcal)	COOKIES SEM RECHEIO, MAMÃO E REFRESCO DE CAJÚ (338,90 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA + BANANA AF (415,40 Kcal)	410,71	72	16	7
SEMANA 05	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELANCIA (388,88 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MAÇÃ (402,05 Kcal)				413,76	73	19	10

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

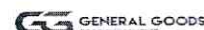
*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : Ensino Integral- Anos Iniciais
MODALIDADE DE ENSINO: Regular Anos Iniciais
ZONA Urbana
FAIXA ETÁRIA : 06 a 10 anos
PERÍODO Integral



ESCOLAS MUNICIPAIS - RPA 01 E 06

OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)				
SEM 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CRO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
LANCHE MANHÃ (09:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ABACAXI + MAÇÃ (401,10 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	PÃO COM QUEIJO, REFRESCO DE MANGA E BANANA + GOIABA AF (406,59 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + BANANA AF (428,24 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MELANCIA E REFRESCO ACEROLA (415,42 Kcal)		65% a 45% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00H)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ACEROLA (575,04 Kcal)		FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, SELETA DE LEGUMES, REFRESCO DE GOIABA, GELADO DE FRUTAS AF - 673,72 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) + REFRESCO DE ABACAXI + GOIABA AF (700,58 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA, ABACAXI AF E REFRESCO DE GOIABA (564,25 kcal)		1475,33	245,12	59,87	29,69
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (419,02 Kcal)		SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E MAÇÃ (433,98 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (422,92 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJU (349,22 Kcal)					
SEM 02	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CRO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO(402,05 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE + MAMÃO (419,02 Kcal)	COOKIES GOTAS DE CHOCOLATE, TANGERINA E SUCO DE GOIABA(338,90 Kcal)	FERIADO	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA + GOIABA AF (415,42 Kcal)		55% a 45% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
LANCHE MANHÃ (09:00H)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE MANGA(553,66 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA E REFRESCO DE ABACAXI (513,63 kcal)	CREME DE FRANGO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, MACARRÃO, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) E REFRESCO DE MANGA + BOLO AF - (676,75 Kcal)		PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE ABACAXI - 601,03 Kcal		1419,75	176,45	58,35	26,44
LANCHE TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MELÃO (431,80 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE ACEROLA(425,44 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ + MAÇÃ (415,40 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES E TANGERINA (418,89 Kcal)					
SEM 03	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CRO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA(402,05 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA E MAMÃO(482,94 Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MAÇÃ + BANANA AF (415,42 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO (406,59 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + BANANA (338,90 Kcal)		55% a 45% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO MACASSAR, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE GOIABA - 588,64 Kcal	CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA COZIDA, REFRESCO DE MANGA - 614,91 Kcal	CREME DE FRANGO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE GOIABA, GELADO DE FRUTAS AF - 676,75 Kcal	CARNE AO MOLHO,ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, MACARRÃO + SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) E REFRESCO DE ACEROLA + GOIABA AF (684,21 Kcal)	COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO, REFRESCO DE MANGA + TANGERINA AF - 562,72 Kcal		1446,11	244,1	57,45	27,55
LANCHE TARDE (15:00H)	CURAU COM CANELA E MELÃO (420,24 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (349,22 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (419,02 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (422,92 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (433,98 Kcal)					
SEM 04	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CRO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA(415,42 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI + BANANA (406,59 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO, MELANCIA + REFRESCO DE GOIABA (338,90 Kcal)	TANGERINA E MAMÃO + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (393,96 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + MELÃO + GOIABA AF (428,24 Kcal)		55% a 45% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ + REFRESCO DE MANGA - 575,04 Kcal	CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SELETA DE LEGUMES, REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) REFRESCO DE ACEROLA + GOIABA AF (700,58 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA + REFRESCO DE ABACAXI (673,72 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, ABACAXI AF REFRESCO DE CAJÚ (582,47 Kcal)		1441,44	237,77	61,54	27,54
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (401,28 Kcal)	BAIÃO DE DOIS (469,03 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (401,17 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E BANANA + BOLO AF (419,02 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA + TANGERINA AF(415,40 Kcal)					
SEM 05	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CRO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ +MAÇÃ (415,42 Kcal)	PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA + MAMÃO (406,59 Kcal)					55% a 45% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA INGLESA, REFRESCO DE ABACAXI - 673,72 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE MANGA - 700,58 Kcal					1520,49	241,77	65,62	29,33
LANCHE TARDE (15:00H)	MACAXEIRA COM ÍSCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (443,50 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELANCIA (401,17 Kcal)								

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista / CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : *Ensino Integral- Anos Finais*MODALIDADE DE ENSINO: *Regular Anos Finais - PEDRO AUGUSTO, COSTA PORTO*

ZONA Urbana

FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos

PERÍODO Integral

GG GENERAL GOODS

ESCOLAS MUNICIPAIS - RPA 01 E 06

OUTUBRO - 2023

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEM 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTM (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ABACAXI + MAÇÃ + MELÃO (516,16 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	PÃO COM QUEIJO, REFRESCO DE MANGA E BANANA + TANGERINA + GOIABA AF (424,47 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + MAMÃO + BANANA AF (482,94 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MELANCIA E BANANA E REFRESCO ACEROLA (468,07 Kcal)	1551,93	275	65	25
ALMOÇO (12:00H)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ACEROLA (575,04 Kcal)		FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, SELETA DE LEGUMES, REFRESCO DE GOIABA, GELADO DE FRUTAS AF - 673,72 Kcal	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) REFRESCO DE ABACAXI + GOIABA AF (700,58 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA, ABACAXI AF E REFRESCO DE GOIABA (564,25 kcal)				
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (460,28 Kcal)		SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E MAÇÃ (424,47 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + MELANCIA (484,39 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ + TANGERINA (440,13 Kcal)				
SEM 02	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTM (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + MELANCIA (477,01 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE + MAMÃO (460,28 Kcal)	COOKIES GOTAS DE CHOCOLATE, TANGERINA + MELANCIA E SUCO DE GOIABA (516,16 Kcal)	FERIADO	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA + MELÃO + GOIABA AF (468,07 Kcal)	1570,09	271	66	26
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, PURÊ DE BATATAS, REFRESCO DE MANGA (673,72 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (603,38 kcal)	CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA COZIDA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) E REFRESCO DE MANGA + BOLO AF - (610,73 Kcal)		PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE ABACAXI - (601,03 kcal)				
LANCHE TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MELÃO (454,34 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE ACEROLA (497,71 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ + MAÇÃ (513,36 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES E TANGERINA (404,57 Kcal)				
SEM 03	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTM (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA + TANGERINA (477,01 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA E MAMÃO (468,07 Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + MAÇÃ + GOIABA AF (468,07 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO + BANANA (425,67 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + BANANA + MELANCIA (516,16 Kcal)	1568,57	280	61	25
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO MACASSAR, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE GOIABA - 673,72 Kcal	CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE MANGA - 614,91 Kcal	CREME DE FRANGO, FEIJÃO CARIÓCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE GOIABA, GELADO DE FRUTAS AF - 676,75 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA AF (684,21 kcal)	COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO, REFRESCO DE MANGA + TANGERINA AF - 562,72 Kcal				
LANCHE TARDE (15:00H)	CURAU COM CANELA E MELÃO (466,31 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MELANCIA (440,13 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (460,28 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MAMÃO (484,39 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (424,47 Kcal)				
SEM 04	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTM (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA + MELÃO (468,07 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI + MAMÃO + MELANCIA (425,67 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO, BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (516,16 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA + MELANCIA + BANANA (477,01 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + TANGERINA + GOIABA AF (482,94 Kcal)	1562,76	276	66	25
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, BATATA SAUTÉ + REFRESCO DE MANGA - 575,04 Kcal	CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SELETA DE LEGUMES, REFRESCO DE ACEROLA - 610,73 Kcal	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) + REFRESCO DE ACEROLA + GOIABA AF (700,58 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA + REFRESCO DE ABACAXI + TANGERINA AF (673,72 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, ABACAXI AF REFRESCO DE CAJÚ - 582,47 Kcal				
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (413,45 Kcal)	BAIÃO DE DOIS (523,04 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (391,27 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E BANANA + BOLO AF (460,28 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA (513,36 Kcal)				
SEM 05	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTM (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MAÇÃ + MELÃO (579,27 Kcal)	PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA + MAMÃO + BANANA (425,67 Kcal)				1635,29	279	69	28
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIÓCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA INGLESA, REFRESCO DE ABACAXI - 673,72 Kcal	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, REFRESCO DE MANGA - 700,58 Kcal							
LANCHE TARDE (15:00H)	MACAXEIRA COM ÍSCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (556,81 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELANCIA (423,28 Kcal)							

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : *Ensino Integral - Anos Finais*
MODALIDADE DE ENSINO: *Regular Anos Finais- REITOR JOÃO ALFREDO*
ZONA Urbana
FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos
PERÍODO Integral



ESCOLAS MUNICIPAIS - RPA 01 E 06

OUTUBRO - 2023

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEM 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ABACAXI + MAÇÃ + MELÃO (516,16 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E MAÇÃ (520,74 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + MELANCIA (470,6 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MELANCIA E BANANA E REFRESCO ACEROLA (468,07 Kcal)	1551,33	275	65	25
ALMOÇO (12:00H)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ACEROLA (567,26 Kcal)		FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, SELETA DE LEGUMES, REFRESCO DE GOIABA, GELADO DE FRUTAS AF - 638,24 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) REFRESCO DE ABACAXI + GOIABA AF (567,26 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA, ABACAXI AF E REFRESCO DE GOIABA (522,86 Kcal)				
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (484,47 Kcal)		PÃO COM QUEIJO, REFRESCO DE MANGA E BANANA + TANGERINA + GOIABA AF (478,9 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ+MELÃO+MAMÃO+BANANA AF (516,16 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ+TANGERINA (490,48 Kcal)				
SEM 02	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + MELANCIA (477,01 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE ACEROLA (497,71 Kcal)	PÃO + CARNE MOIDA COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ + MAÇÃ (513,36 Kcal)	FERIADO	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA + MELÃO + GOIABA AF (516,16 Kcal)	1570,09	271	66	26
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, PURÊ DE BATATAS, REFRESCO DE MANGA (654,52 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (603,38 Kcal)	CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA COZIDA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) E REFRESCO DE MANGA + BOLO AF - (553,66 Kcal)		PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE ABACAXI - 642,58 Kcal				
LANCHE TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA E MELÃO (479,80 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E MAMÃO (482,94 Kcal)	COOKIES GOTAS DE CHOCOLATE, TANGERINA + MELANCIA E SUCO DE GOIABA (482,94 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES E TANGERINA (479,3 Kcal)				
SEM 03	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA + TANGERINA (477,01 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MELANCIA (490,48 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (484,47 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MAMÃO (470,60 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + BANANA + MELANCIA (516,16 Kcal)	1568,57	269	61	25
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO MACASSAR, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE GOTABA - 638,57 Kcal	CARNE MOIDA, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE MANGA - 622,37 Kcal	CREME DE FRANGO, FEIJÃO CARIÓCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE GOTABA, GELADO DE FRUTAS AF - 580,64 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, MACARRÃO, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA AF (682,37 Kcal)	COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO, REFRESCO DE MANGA + TANGERINA AF - 638,24 Kcal				
LANCHE TARDE (15:00H)	CURAU COM CANELA E MELÃO (469,78 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA+BANANA+MAMÃO (482,94 Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + MAÇÃ + GOIABA AF (468,07 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA+MELÃO+BANANA (478,90 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (520,74 Kcal)				
SEM 04	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA + MELÃO (468,07 Kcal)	BAIÃO DE DOIS (463,37 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (448,38 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E BANANA + BOLO AF (484,47 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELÃO +TANGERINA + GOIABA AF (482,94 Kcal)	1562,76	276	66	25
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, BATATA SAUTÉ + REFRESCO DE MANGA - 575,04 Kcal	CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SELETA DE LEGUMES, REFRESCO DE ACEROLA - 677,88 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) + REFRESCO DE ACEROLA + GOIABA AF (700,58 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA + REFRESCO DE ABACAXI + TANGERINA AF (675,2 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, ABACAXI AF REFRESCO DE CAJÚ - 582,47 Kcal				
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES+REFRESCO DE GOIABA (473,29 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI+MAMÃO+MELANCIA (478,9 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO, BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (516,16 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA+MELANCIA+BANANA (477,01 Kcal)	PÃO+CARNE MOIDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA+MELANCIA (513,36 Kcal)				
SEM 05	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MAÇÃ + MELÃO (468,07 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELANCIA (448,38 Kcal)				1635,29	279	69	28
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIÓCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA INGLESA, REFRESCO DE ABACAXI - 673,72 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, REFRESCO DE MANGA - 567,26 Kcal							
LANCHE TARDE (15:00H)	MACAXEIRA COM ÍSCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (556,81 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA+MAMÃO+BANANA (477,01 Kcal)							

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

* CARDÁPIO
MODALIDADE DE ENSINO: EJA/PROJOVEM
ZONA Urbana
FAIXA ETÁRIA : 19 A 60 ANOS
PERÍODO Parcial



ESCOLAS MUNICIPAIS - RPA 01 E 06

OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA E MELÃO (484,39 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	BROA SEM RECHEIO E REFRESCO DE CAJÚ + MAÇÃ + BANANA + TANGERINA AF (468,07 kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA + ABACAXI AF (424,47 Kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA), REFRESCO DE MANGA + MELANCIA + BANANA AF (513,36Kcal)	472,6	81	20	7
SEMANA 2	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	MACAXEIRA COM CARNE AO MOLHO DE LEGUMES (CENOURA, BATATA)+ REFRESCO DE MANGA (579,27 Kcal)	MUNGUZÁ COM CANELA E BANANA (454,34 Kcal)	SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA+ MAÇÃ + BOLO AF (440,13 Kcal)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO, BEBIDA LACTEA E MELANCIA (516,16 Kcal)	497,5	89	16	9
SEMANA 3	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ (488,34 kcal)	SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) + MAMÃO E BANANA+REFRESCO DA FRUTA (440,13 kcal)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA + TANGERINA AF (460,28 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MAMÃO (484,39 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA + BOLO AF (404,57 kcal)	455	78	24	6
SEMANA 4	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	CURAU COM CANELA E MELÃO (466,31 Kcal)	CARÁ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES (CENOURA, BATATA) + REFRESCO DE TANGERINA (417,11 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + BANANA + MELANCIA (425,67 kcal)	CUSCUZ RECHEADO COM REFRESCO DE CAJU + ABACAXI AF (528,33 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES(CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA + BANANA AF (424,47 Kcal)	452,4	74	21	11
SEMANA 5	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	BATATA DOCE + ISCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (479,85 Kcal)	SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA+ MELANCIA (440,13 Kcal)				460	83	22	5

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-913299299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista | CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : *Ensino Regular*
MODALIDADE DE ENSINO: *Regular- Anos Finais*
ZONA Urbana
FAIXA ETÁRIA : **UTEC**
PERÍODO *Parcial*



SANTO AMARO | CRISTIANO DONATO | COQUE | GERALDÃO | IBURA | BOA VIAGEM - RPA 01 E 06

OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	PÃO COM QUEIJO, REFRESCO DE MANGA E MELANCIA (406,59 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA + TANGERINA AF (338,90 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA + ABACAXI AF (428,24 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + BANANA AF (349,22 KCAL)	380,74	64	11	10
SEMANA 02	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE TANGERINA + MELANCIA (338,90 Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MAMÃO (415,42 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO, BANANA E SUCO DE MANGA(428,24 Kcal)	FERIADO	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO(402,05 Kcal)	396,15	78	5	7
SEMANA 03	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + TANGERINA(402,05 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA (428,24 Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA + TANGERINA AF (415,42 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO (406,59 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE TANGERINA+ BANANA (338,90 Kcal)	398,24	74	7	8
SEMANA 04	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE TANGERINA + MELANCIA(415,42 Kcal)	MAMÃO E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (393,96 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA+ TANGERINA + ABACAXI AF (406,59 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO, MELANCIA E REFRESCO DE MANGA (338,90 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJU + BANANA AF (415,40 Kcal)	394,05	69	10	8
SEMANA 05	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (415,42 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MAÇÃ (402,05 Kcal)				408,73	80	6	4

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99428-1706 (WHATSSAP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - BERÇÁRIO MENOR
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA (01 meses - 06 meses)

PERÍODO Integral



CRECHES MUNICIPAIS (RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA 02,03,04 e 05)

OUTUBRO - 2023

	1º MÊS	2º MÊS	3º MÊS	4º e 5º MÊS	6º MÊS
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal)	PURÊ DE FRUTAS (BANANA E LARANJA MIMO) (157,15 Kcal)	VITAMINA DE FRUTAS (BANANA) (160,4 Kcal)
ALMOÇO (11:30h)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)	PURÊ DE LEGUMES AMASSADINHO (75,24 Kcal)
LANCHE TARDE (14:30h)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)
JANTAR (17:00h)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (89,4 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (111,44 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (133,72 Kcal)	FORMULA INFANTIL ATÉ O SEXTO MÊS (156,46 Kcal)	ARROZ E CALDO DE FEIJÃO (93,2 Kcal)

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802(WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

Não adicionar sal
e açúcar nas
preparações.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares
Nutricionista (CRN-6 4255)
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - BERÇÁRIO MAIOR
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA (07 meses - 1 ano)
PERÍODO Integral



CRECHES MUNICIPAIS (RPA 01 A 06) E PARCEIRAS (RPA 02,03,04 e 05)

OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (96,51 Kcal)	PAPINHA DE BATATA DOCE (102,97 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + MAMÃO COM MAÇÃ (118,84 Kcal)		VITAMINA DE FRUTAS (MAMÃO, ACEROLA E LARANJA) (99 Kcal)		MINGAU DE BANANA COM AVEIA (249,66 Kcal)	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MAÇÃ EM CUBOS (34,76 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (45,41 Kcal)	MELÃO E MAMÃO EM CUBOS (34,76 Kcal)		ABACAXI E BANANA EM CUBOS (73,29 Kcal)		MAMÃO E MELANCIA EM CUBOS (36,38 Kcal)	
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (228,03 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO (222,22 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) (216,89 Kcal)		CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA (166,67kcal)		FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) (173,86kcal)	
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (71,54 Kcal)	MAÇÃ RASPADINHA (66,62 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (117,85 Kcal)		MELÃO E MAÇÃ EM CUBOS (34,76 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (117,85 Kcal)	
JANTAR (17:00h)	BATATA DOCE COM FRANGO (73,86 Kcal)	SOPA CREME DE DE ABÓBORA COM FRANGO (48,79 Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA (73,04 Kcal)		RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES + BERINJELA REFOLGADA AF (139,53 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (75,26 Kcal)	
Composição nutricional (Média semanal)	547,95	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca(mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		100,00	22,00	9,00	452,98	240,35	254,61	6,1

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802(WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

Não adicionar sal e açúcar nas preparações.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHE ZONA URBANA FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos) PERÍODO integral



CRECHES MUNICIPAIS (RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA 02,03,04 e 05)

OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 KCAL)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA(192,52 Kcal)		PÃO CASEIRO DE BETERRABA COM QUEIJO E SUCO DE LARANJA (208,30Kcal)		CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		ABACAXI E MAMAO EM CUBOS(84,59 Kcal)		MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 KCAL)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA + COUVE FLOR AF , FEIJÃO MACASSAR E E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) (346,94 Kcal)		CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA + CREME DE FRUTAS AF (242,38kcal)		FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)	
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)		BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128.93 Kcal)	
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (184,09 Kcal)		RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA + (185,89 KCAL)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (130,52 Kcal)	
Composição nutricional (Média semanal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	848,02	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		142,0	38,0	17,0				

CARDÁPIO ESPECIAL DIA 11/10:
LANCHE TARDE: BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE ACEROLA

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802
(WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

Não adicionar açúcar nas preparações.

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR
OBSERVAÇÃO: CREME DE FRUTAS APENAS NO DIA 19/10/23

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



Synara Soares
Nutricionista ORN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHE
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA (04-05 anos)
PERÍODO Parcial



CRECHES MUNICIPAIS (RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA 02,03,04 e 05)

OUTUBRO - 2023

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
							Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO	LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMAO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (383,77 KCAL)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) (385,62 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA + CREME DE FRUTAS AF (281,07 Kcal)	FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (333,74 kcal)	414,53	71,00	20,00	7,00
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (211,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
	JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (173,54 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (165,51 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (237,92 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (260,36 KCAL)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (133,71 Kcal)	384,29	79,00	13,00	5,00

CARDÁPIO ESPECIAL DIA 11/10:

LANCHE TARDE: BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE ACEROLA

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

OBSERVAÇÃO: CREME DE FRUTAS APENAS NO DIA 19/10/23

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO - CRECHE ALBÉRICO DORNELAS E MAURICEIA DIAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04 -05 anos)

PERÍODO Integral

CRECHES MUNICIPAIS (RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA 02,03,04 e 05)

OUTUBRO - 2023

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
							Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO INTEGRAL	CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA E MELÃO CORTADINHO (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 KCAL)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM MAMÃO E AVEIA (192,52 Kcal)	PÃO CASEIRO DE BETERRABA COM QUEIJO E SUCO DE LARANJA (208,30Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO CORTADINHO(205,37Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMAO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)				
	ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (383,77 KCAL)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) (385,62 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA + CREME DE FRUTAS AF (281,07 Kcal)	FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (333,74 kcal)	974,0	169,0	41,0	19,0
	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (211,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
	JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (173,54 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (165,51 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (237,92 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (260,36 KCAL)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (133,71 Kcal)				

CARDÁPIO ESPECIAL DIA 11/10:

LANCHE TARDE: BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE ACEROLA

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

OBSERVAÇÃO: CREME DE FRUTAS APENAS NO DIA 19/10/23

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)
PERÍODO integral

CRECHES MUNICIPAIS (RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA 02,03,04 e 05)



OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023		CHO (g)	PN (g)	LP (g)
	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA(192,52 Kcal)	PÃO CASEIRO DE BETERRABA COM QUEIJO E SUCO DE LARANJA (208,30Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)		MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMAO EM CUBOS(84,59 Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	832,15	143	37	16
LANCHE MANHÃ (09:00h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)		FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) (346,94 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA (242,38kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPIÑO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)				
ALMOÇO (11:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)		ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (184,09 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (185,89 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (130,52 Kcal)				
	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA(192,52 Kcal)	FERIADO	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PN (g)	LP (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	58% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) (346,94 Kcal)		FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPIÑO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)	876,36	141	37	21
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (172,87 Kcal)	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (184,09 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (130,52 Kcal)				
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PN (g)	LP (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA(192,52 Kcal)	PÃO CASEIRO DE BETERRABA COM QUEIJO E SUCO DE LARANJA (208,30Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	58% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMAO EM CUBOS(84,59 Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	885,75	149	38	20
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) (346,94 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA + CREME DE FRUTAS AF (242,38kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPIÑO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (184,09 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (185,89 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (130,52 Kcal)				
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023				
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA(192,52 Kcal)	PÃO CASEIRO DE BETERRABA COM QUEIJO E SUCO DE LARANJA (208,30Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	58% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMAO EM CUBOS(84,59kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	885,75	149	38	20
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) (346,94 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA (242,38kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPIÑO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (184,09 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (185,89 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (130,52 Kcal)				
	30/10/2023	31/10/2023							
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)				58% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)				861,27	135	40	20
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)							
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (172,87 Kcal)							
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)							

Não adicionar açúcar nas preparações.

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR
OBSERVAÇÃO: CREME DE FRUTAS APENAS NO DIA 19/10/23

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares

Nutricionista ORNº 6 4255

Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04-05 anos)

PERÍODO Parcial



RC NUTRY

CRECHES MUNICIPAIS (RPA 01 A 06) E CONVENIADAS (RPA 02,03,04 e 05)

OUTUBRO - 2023

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
		02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	414,48	72	19	7
	ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)		FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E AÇELGA) (385,62 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA + (281,07 Kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPIÑO) E SUCO DE MARACUJÁ (333,74 kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	297,56	58	11	4
	JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (173,54 Kcal)		ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (178,55 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (260,36 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA CEBOLINHA AF (133,71 Kcal)				
		09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	FERIADO	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	436,86	74	21	7
	ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (383,77 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E AÇELGA) (385,62 Kcal)		FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPIÑO) E SUCO DE MARACUJÁ (333,74 kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (211,55 Kcal)	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE ACEROLA (207,87 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	318,67	52	11	8
	JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (173,54 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (165,51 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (178,55 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA CEBOLINHA AF (133,71 Kcal)				
		16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	422,62	73	20	7
	ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (383,77 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E AÇELGA) (385,62 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA + CREME DE FRUTAS AF (281,07 Kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPIÑO) E SUCO DE MARACUJÁ (333,74 kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (211,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	313,46	60	11	5
	JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (173,54 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (165,51 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (178,55 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (260,36 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA CEBOLINHA AF (133,71 Kcal)				
		23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	422,58	73	20	7
	ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (383,77 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E AÇELGA) (385,62 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA (281,07 Kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPIÑO) E SUCO DE MARACUJÁ (333,74 kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (211,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	313,46	60	11	5
	JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (173,54 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (165,51 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (178,55 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (260,36 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA CEBOLINHA AF (133,71 Kcal)				
		30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)				431,18	73	22	7
	ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (383,77 Kcal)							
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (211,55 Kcal)				312,82	52	10	6
	JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (173,54 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (165,51 Kcal)							

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

OBSERVAÇÃO: CREME DE FRUTAS APENAS NO DIA 19/10/23

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)

PERÍODO integral

ESPAÇO PERTENCER

OUTUBRO - 2023



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
CAPÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA (192,52 Kcal)	PÃO CASEIRO DE BETERRABA COM QUEIJO E SUCO DE LARANJA (208,30Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 20% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)		MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)		FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÉ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E AÇELGA) (346,94 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA (242,38kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE, TOMATE, PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	676,68	122,00	26,00	13,00
JANTAR (17:00h)									
	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAPÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA (192,52 Kcal)	FERIADO	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 20% do VET
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÉ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÉ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E AÇELGA) (346,94 Kcal)		FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE, TOMATE, PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (172,87 Kcal)	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	722,8	118,0	30,0	18,0
JANTAR (17:00h)									
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAPÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA (192,52 Kcal)	PÃO CASEIRO DE BETERRABA COM QUEIJO E SUCO DE LARANJA (208,30Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 20% do VET
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÉ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÉ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E AÇELGA) (346,94 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA + CREME DE FRUTAS AF (242,38kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE, TOMATE, PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	699,47	121,00	30,00	15,00
JANTAR (17:00h)									
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAPÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA (192,52 Kcal)	PÃO CASEIRO DE BETERRABA COM QUEIJO E SUCO DE LARANJA (208,30Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 20% do VET
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÉ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÉ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E AÇELGA) (346,94 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA (242,38kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE, TOMATE, PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	699,47	121,00	30,00	15,00
JANTAR (17:00h)									
	30/10/2023	31/10/2023				Composição nutricional (média semanal)			
CAPÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)					55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 20% do VET
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÉ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)							
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (172,87 Kcal)				693,71	107,00	31,00	18,00
JANTAR (17:00h)									

Não adicionar açúcar nas preparações.

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)39421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE): 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR
OBSERVAÇÃO: CREME DE FRUTAS APENAS NO DIA 19/10/23

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares
Nutricionista ORN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04 -05 anos)

PERÍODO Parcial

ESPAÇO PERTENCER

OUTUBRO - 2023



		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
		02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO	MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h) MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	412,11	71	19	7
	ALMOÇO	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)		FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E AÇELGA) (385,62 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA (281,07 Kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (333,74 Kcal)				
TURNO	TARDE	LANCHE TARDE (14:30h) MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	111,02	34	2	0
	JANTAR	JANTAR (17:00h)								
		09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO	MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h) MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	FERIADO	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	423,72	71	20	8
	ALMOÇO	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (331,39 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E AÇELGA) (385,62 Kcal)		FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (333,74 Kcal)				
TURNO	TARDE	LANCHE TARDE (14:30h) MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (211,55 Kcal)	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE ACEROLA (207,87 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	155,85	31	2	4
	JANTAR	JANTAR (17:00h)								
		16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO	MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h) MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	412,11	71	19	7
	ALMOÇO	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (331,39 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E AÇELGA) (385,62 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA + CREME DE FRUTAS AF (281,07 Kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (333,74 Kcal)				
TURNO	TARDE	LANCHE TARDE (14:30h) MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (211,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	131,13	34	2	2
	JANTAR	JANTAR (17:00h)								
		23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO	MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h) MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	412,11	71	19	7
	ALMOÇO	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (331,39 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E AÇELGA) (385,62 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA (281,07 Kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (333,74 Kcal)				
TURNO	TARDE	LANCHE TARDE (14:30h) MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (211,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	131,13	34	2	2
	JANTAR	JANTAR (17:00h)								
		30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO	MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h) MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)				404,9	68	19	7
	ALMOÇO	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (331,39 Kcal)							
TURNO	TARDE	LANCHE TARDE (14:30h) MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (211,55 Kcal)				143,3	26	1	4
	JANTAR	JANTAR (17:00h)								

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR
OBSERVAÇÃO: CREME DE FRUTAS APENAS
NO DIA 19/10/23



Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105915-0

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS
ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)

PERÍODO integral

CARDÁPIO - CRECHE MAGNO DELAMADRI
OUTUBRO - 2023



OUTUBRO - 2023						Composição nutricional (média semanal)		
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	33% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + MAMÃO COM AVEIA(160,78 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (192,52 Kcal)	856,1	145	36	19
LANCHE MANHÃ (08:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMAO EM CUBOS(71,43Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) (346,94 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA (242,38kcal)	FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (118,84 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (185,89 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (130,52 Kcal)				
09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ABACAXI (218,09 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + MAMÃO COM AVEIA(160,78 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (192,52 Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (08:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)		33% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) (346,94 Kcal)	FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)	851,4	136	36	20
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	BOLO DE CENOURA + SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (118,84 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (130,52 Kcal)				
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ABACAXI (218,09 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + MAMÃO COM AVEIA(160,78 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE GOIABA (218,09 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (192,52 Kcal)	33% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (08:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMAO EM CUBOS(84,59Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)			
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) (346,94 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA + CENOURA E AVEIA (242,38kcal)	FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)	856,1	145	36
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)			
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (118,84 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (185,89 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (130,52 Kcal)			
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ABACAXI (218,09 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + MAMÃO COM AVEIA(160,78 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE GOIABA (218,09 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (192,52 Kcal)	33% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (08:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMAO EM CUBOS(84,59Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)			
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) (346,94 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA (242,38kcal)	FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)	856,1	145	36
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)			
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (118,84 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (185,89 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (130,52 Kcal)			
30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ABACAXI (218,09 Kcal)			848,6	135	36	19
LANCHE MANHÃ (08:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)						
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)						
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)						
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)						

Não adicionar
açúcar nas
preparações.

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: 3305-9101/3365-9132/ 92299-0802 (WHATSAPP)
FONECEADOR: (81) 96421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE): 3365-9161

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR
OBSERVAÇÃO: CREME DE FRUTAS APENAS
NO DIA 19/10/23

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares
Nutricionista - CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)
PERÍODO integral



CARDÁPIO - CRECHE PARCEIRA ASSOCIAÇÃO Nº SRA APARECIDA
OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA (192,52 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE LARANJA (218,09Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	828,3	142	36	16
LANCHE MANHÃ (08:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)		MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	0	0	0	0
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23 Kcal)		FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) (346,94 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA (242,38kcal)	FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)	828,3	142	36	16
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	828,3	142	36	16
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)		ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (118,84 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (185,89 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (130,52 Kcal)	828,3	142	36	16
	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA (192,52 Kcal)	FERIADO	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (08:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	854,4	137	38	19
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) (346,94 Kcal)		FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)	854,4	137	38	19
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	BOLO DE CENOURA + SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	854,4	137	38	19
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (118,84 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (130,52 Kcal)	854,4	137	38	19
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA (192,52 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE LARANJA (218,09Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (08:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	843,9	144	37	17
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) (346,94 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA + CREME DE FRUTAS AF (242,38kcal)	FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)	843,9	144	37	17
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	843,9	144	37	17
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (118,84 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (185,89 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (130,52 Kcal)	843,9	144	37	17
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA (192,52 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE LARANJA (218,09Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (08:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	843,9	144	37	17
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA) (346,94 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA (242,38kcal)	FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)	843,9	144	37	17
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	843,9	144	37	17
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (118,84 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (185,89 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (130,52 Kcal)	843,9	144	37	17
	30/10/2023	31/10/2023				Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (08:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)				832,3	133	39	17
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)				832,3	133	39	17
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)				832,3	133	39	17
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)				832,3	133	39	17

Não adicionar açúcar nas preparações.

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR
OBSERVAÇÃO: CREME DE FRUTAS APENAS NO DIA 19/10/23

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE										
		Synara Soares		CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS						
Nutricionista ORN-6 4255		Mat. 105015-0		ZONA URBANA						
				FAIXA ETÁRIA (04-05 anos)						
				PERÍODO Parcial						
CARDÁPIO - CRECHE PARCEIRA MAGNO DELAMADRI E ASSOCIAÇÃO SRA APARECIDA										
OUTUBRO - 2023										
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
		02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	414,48	72	19	7
	ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA COM LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)		FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA (281,07 Kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPIÑO) E SUCO DE MARACUJÁ (333,74 kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	297,56	58	11	4
	JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (173,54 Kcal)		ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (178,55 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (260,36 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (133,71 Kcal)				
		09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	FERIADO	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	436,81	74	21	7
	ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA COM LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (383,77 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA)		FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPIÑO) E SUCO DE MARACUJÁ (333,74 kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	BOLO DE CENOURA + SUCO DE ACEROLA (207,87 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	307,69	52	11	7
	JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (173,54 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (165,51 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (178,55 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (133,71 Kcal)				
		16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	422,58	73	20	7
	ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA COM LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (383,77 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA + CREAM DE FRUTAS AF (281,07 Kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPIÑO) E SUCO DE MARACUJÁ (333,74 kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	304,67	60	11	4
	JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (173,54 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (165,51 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (178,55 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (260,36 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (133,71 Kcal)				
		23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)	422,58	73	20	7
	ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA COM LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (383,77 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E ACELGA)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA (281,07 Kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPIÑO) E SUCO DE MARACUJÁ (333,74 kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	304,67	60	11	4
	JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (173,54 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (165,51 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (178,55 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (260,36 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (133,71 Kcal)				
		30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)				431,09	73	22	7
	ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA COM LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (335,91 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÊ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (383,77 Kcal)							
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)				290,85	52	11	4
	JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (173,54 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (165,51 Kcal)							
CONTATOS: GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP) FORNECEDOR: (81)99421-8450 CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151							*AF: AGRICULTURA FAMILIAR OBSERVAÇÃO: CREME DE FRUTAS APENAS NO DIA 19/10/23			

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares
Nutricionista - CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)

PERÍODO integral



CARDÁPIO - CRECHE PARCEIRA 12 DE OUTUBRO
OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA (192,52 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE LARANJA (218,09Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	844,66	147	36	16
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)		MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)		FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÉ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E AÇELGA)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA (242,38kcal)	FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)		ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (184,09 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (185,89 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (130,52 Kcal)				
	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA (192,52 Kcal)		CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	872,06	139	38	20
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	FERIADO	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÉ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÉ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E AÇELGA) (346,94 Kcal)		FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (172,87 Kcal)	BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CACAU + SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (184,09 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA CEBOLINHA AF (130,52 Kcal)				
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	858,03	145	37	17
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA (192,52 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE LARANJA (218,09Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)				
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÉ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÉ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E AÇELGA) (346,94 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA + CREME DE FRUTAS AF (242,38kcal)	FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (184,09 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (185,89 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA CEBOLINHA AF (130,52 Kcal)				
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	858,03	145	37	17
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM AVEIA (192,52 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE LARANJA (218,09Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)				
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	MAÇÃ E MAMÃO EM CUBOS (90,68 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÉ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÉ DE BATATA DOCE + COUVE FLOR AF, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA + SALADA MIX AF (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA E AÇELGA) (346,94 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ACEROLA (242,38kcal)	FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO E LEGUMES COZIDOS + SALADA COLORIDA AF (ALFACE TOMATE E PEPINO) E SUCO DE MARACUJÁ (295,06kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	BANANA E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM INHAME E BERINJELA AF + SUCO DE MARACUJÁ (184,09 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE GOIABA (185,89 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO + ABOBRINHA E CEBOLINHA AF (130,52 Kcal)				
	30/10/2023	31/10/2023				834,95	128	38	19
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)							
LANCHE MANHÃ (09:00h)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)							
ALMOÇO (11:30h)	PEIXADA E LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (297,23Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, PURÉ DE BATATA, MACARRÃO, FEIJÃO PRETO E SUCO DE LARANJA (345,08 Kcal)							
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE MARACUJÁ (172,87 Kcal)							
JANTAR (17:00h)	ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE (161,62 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (120,87 Kcal)							

Não adicionar açúcar nas preparações.

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR
OBSERVAÇÃO: CREME DE FRUTAS APENAS NO DIA 19/10/23

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : Ensino Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular Anos Iniciais

ZONA Urbana
FAIXA ETARIA : 06 A 10 ANOS

PERÍODO Parcial

ESCOLAS MUNICIPAIS E PARCEIRAS - RPA 02 E 03



OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (333,93 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ + ABACAXI AF (348,43 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELÃO + TANGERINA AF (335,72 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + BANANA AF (291,81 Kcal)	327,47	56	12	7
SEMANA 02	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE TANGERINA (351,98Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (328,74 Kcal)	COOKIES GOTAS DE CHOCOLATE COM REFRESCO DE GOIABA + TANGERINA(356,51 Kcal)	FERIADO	MUNGUNZÁ COM CANELA (313,90 Kcal)	337,78	57	9	7
SEMANA 03	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CURAU COM CANELA E MELÂNCIA (315,61 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELÃO (335,72 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO COM LEGUMES + TANGERINA AF (292,93 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA (398,39 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (333,81 Kcal)	335,29	51	11	7
SEMANA 04	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (333,93 Kcal)	MELANCIA E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ + ABACAXI AF (363,83 kcal)	COOKIES SEM RECHEIO, MAMÃO E REFRESCO DE MANGA (356,51 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA AF (338,62 Kcal)	344,5	64	12	6
SEMANA 05	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (307,68 Kcal)	PÃO COM REQUEijão + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (322,83 Kcal)				315,26	59	11	5

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista | CRN-6 4255
Mat. 105015-0

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : Ensino Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Regular Anos Iniciais

ZONA Urbana

FAIXA ETÁRIA : 06 A 10 ANOS

PERÍODO Parcial

ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA 04 E 05



OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
ANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (333,93 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELÃO + TANGERINA AF (335,72 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ + ABACAXI AF (348,43 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + BANANA AF (291,81 Kcal)	327,47	56	12	7
SEMANA 02	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
ANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (328,74 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE TANGERINA (351,98Kcal)	COOKIES GOTAS DE CHOCOLATE COM REFRESCO DE GOIABA + TANGERINA(356,51 Kcal)	FERIADO	MUNGUNZÁ COM CANELA (313,90 Kcal)	337,78	57	9	7
SEMANA 03	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
ANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELÃO (335,72 Kcal)	CURAU COM CANELA E MELÂNCIA (315,61 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + TANGERINA AF (398,39 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO COM LEGUMES (292,93 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (333,81 Kcal)	335,29	51	11	7
SEMANA 04	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
ANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	MELANCIA E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (333,93 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO, MAMÃO E REFRESCO DE MANGA (356,51 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ + ABACAXI AF (363,83 kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA AF (338,62 Kcal)	344,5	64	12	6
SEMANA 05	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
ANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (322,83 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (307,68 Kcal)				315,26	59	11	5

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : Ensino Regular
MODALIDADE DE ENSINO: *Regular Anos Iniciais*

ZONA Urbana
FAIXA ETÁRIA : 06 A 10 ANOS
PERÍODO Parcial

ESCOLA CONVENIADAS GURI

OUTUBRO - 2023



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista - CRN-6 4255
Mat 105015-0



SEMANA 01	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	BOLO DE CENOURA + MAÇÃ E SUCO DE MARACUJÁ (354,04 Kcal)	MACAXEIRA COM ISCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (289,19 KCAL)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE GOIABA + ABACAXI AF (398,39 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI + TANGERINA AF (351,98 Kcal)	SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES + SUCO DE GOIABA + BANANA AF (291,81 Kcal)	337,08	50	12	6
SEMANA 02	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM SUCO DE LARANJA+ MELANCIA (356,51 Kcal)	SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES + SUCO DE MARACUJÁ (291,81 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ (363,83 kcal)	FERIADO	BOLO DE LARANJA + MELÃO E SUCO DE ACEROLA (354,04 Kcal)	341,55	60	12	7
SEMANA 03	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE ABACAXI + MAÇÃ (322,83 KCAL)	CURAU COM CANELA E MELANCIA (315,61 KCAL)	BROA SEM RECHEIO COM E SUCO DE ACEROLA E BANANA + TANGERINA AF (328,74 Kcal)	MELÃO E MELANCIA E BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 KCAL)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE LARANJA (351,98 Kcal)	329,76	62	8	5
SEMANA 04	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	MUNGUZÁ COM CANELA E MELANCIA (313,90 Kcal)	SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES + SUCO DE GOIABA (291,81 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM SUCO DE MARACUJÁ + MELÃO + ABACAXI AF (356,51 Kcal)	BOLO DE CENOURA + MAMÃO E SUCO DE ACEROLA + BANANA AF (335,72 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (333,81 Kcal)	326,35	55	10	8
SEMANA 05	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	PÃO COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES E SUCO DE ABACAXI (338,62 KCAL)	REAVIAÇÃO DE CASOS				338,62	53	16	7

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : *Ensino Regular*
MODALIDADE DE ENSINO: *Regular- Anos Finais*
ZONA Urbana
FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos
PERÍODO *Parcial*



ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA 02 E 03

OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (419,02 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ + ABACAXI AF (481,48 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELÃO + TANGERINA AF (428,24 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + BANANA AF (349,22 Kcal)	419,49	70,00	17,00	8,00
SEMANA 02	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE TANGERINA (422,92 Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (415,42 Kcal)	COOKIES GOTAS DE CHOCOLATE COM REFRESCO DE GOIABA + TANGERINA (338,90 Kcal)	FERIADO	MUNGUNZÁ COM CANELA + MELÃO (431,80 Kcal)	402,26	70	11	8
SEMANA 03	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CURAU COM CANELA E MELANCIA (420,24 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELÃO (428,24 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO COM LEGUMES + TANGERINA AF (423,03 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + BANANA (406,59 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (433,98 Kcal)	422,42	73	13	10
SEMANA 04	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (419,02 Kcal)	MELANCIA E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (404,67 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ + ABACAXI AF (486,26 kcal)	COOKIES SEM RECHEIO, MAMÃO E REFRESCO DE MANGA (338,90 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA AF (415,40 Kcal)	412,85	73	16	7
SEMANA 05	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (388,88 Kcal)	PÃO COM REQUEijão + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (402,05 Kcal)				395,46	73	13	7

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : *Ensino Regular*
MODALIDADE DE ENSINO: *Regular- Anos Finais*
ZONA *Urbana*
FAIXA ETÁRIA : *11 A 14 anos*
PERÍODO *Parcial*



ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA 04 e 05

OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional semanal (média)			
						Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
SEMANA 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (419,02 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELÃO + TANGERINA AF (428,24 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ + ABACAXI AF (481,48 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + BANANA AF (349,22 Kcal)	419,49	70,00	17,00	8,00
SEMANA 02	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (415,42 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE TANGERINA (422,92 Kcal)	COOKIES GOTAS DE CHOCOLATE COM REFRESCO DE GOIABA + TANGERINA (338,90 Kcal)	FERIADO	MUNGUNZÁ COM CANELA + MELÃO (431,80 Kcal)	402,26	70	11	8
SEMANA 03	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELÃO (428,24 Kcal)	CURAU COM CANELA E MELÂNCIA (420,24 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + BANANA + TANGERINA AF (406,59 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO COM LEGUMES (423,03 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (433,98 Kcal)	422,42	73	13	10
SEMANA 04	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	MELANCIA E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (404,67 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (419,02 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO, MAMÃO E REFRESCO DE MANGA (338,90 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ + ABACAXI AF (486,26 kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA AF (415,40 Kcal)	412,85	73	16	7
SEMANA 05	30/10/2023	31/10/2023							
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (402,05 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (388,88 Kcal)				395,46	73	13	7

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : *Ensino Integral- Anos Iniciais*MODALIDADE DE ENSINO: *Regular Anos Iniciais*

ZONA Urbana

FAIXA ETÁRIA : 06 a 10 anos

PERÍODO Integral



Alimento saudável e nutritivo

ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA 02,03,04 e 05

OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEM 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PRO (g)	UPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ABACAXI + MAÇÃ (338,90 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	PÃO COM QUEIJO, REFRESCO DE MANGA E BANANA + GOIABA AF (406,59 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + BANANA AF (428,24 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MELANCIA E REFRESCO ACEROLA (415,42 Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00H)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SELETA DE LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (575,04 Kcal)		FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE GOIABA, GELADO DE FRUTAS AF - 553,66 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) + REFRESCO DE ABACAXI + GOIABA AF - (700,58 Kcal)	FEIJADA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA, ABACAXI AF E REFRESCO DE GOIABA (564,25 Kcal)	1445,32	243,69	59,01	27,29
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (419,02 Kcal)		SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (433,98 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (422,92 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (349,22 Kcal)				
SEM 02	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PRO (g)	UPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (402,05 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MAMÃO (428,24 Kcal)	COOKIES GOTAS DE CHOCOLATE, TANGERINA E SUCO DE GOIABA (328,90 Kcal)	FERIADO	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA + GOIABA AF (415,42 Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
LANCHE MANHÃ (09:00H)	FRANGO ASSADO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, MACARRÃO, REFRESCO DE MANGA (654,52 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (575,04 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA COZIDA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) E REFRESCO DE MANGA + BOLO AF - (553,66 Kcal)		PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE ABACAXI - 601,03 Kcal	1431,85	174	59,24	28,35
LANCHE TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MAÇÃ (431,80 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE ACEROLA (425,44 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ (415,40 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES E TANGERINA (418,89 Kcal)				
SEM 03	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PRO (g)	UPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (402,05 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA (428,24 Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MAMÃO + BANANA E GOIABA AF (415,42 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO (406,59 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + BANANA (338,90 Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO ASSADO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE GOIABA - 654,52 Kcal	CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE MANGA - 614,91 Kcal	FRANGO AO MOLHO, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE GOIABA, GELADO DE FRUTAS AF - 553,66 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, MACARRÃO + SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) E REFRESCO DE ACEROLA + GOIABA AF (684,21)	COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO, REFRESCO DE MANGA + TANGERINA AF - 562,72 Kcal	1454,66	237,7	58,68	28,25
LANCHE TARDE (15:00H)	CURAU COM CANELA E MELÃO (420,24 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (349,22 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (419,02 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (422,92 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (433,98 Kcal)				
SEM 04	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PRO (g)	UPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (415,42 Kcal)	TANGERINA E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (404,67 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI + MAMÃO (406,59 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO, MELANCIA E REFRESCO DE GOIABA + TANGERINA AF (338,90 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + MELÃO + GOIABA AF (428,24 Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SELETA DE LEGUMES + REFRESCO DE MANGA - 575,04 Kcal	CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) REFRESCO DE ACEROLA + GOIABA AF (700,58 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA + REFRESCO DE ABACAXI + BOLO AF (673,72 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, ABACAXI AF REFRESCO DE CAJÚ (582,47 Kcal)	1474,44	244,95	62,04	26,68
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (401,28 Kcal)	BAIÃO DE DOIS (469,03 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (388,88 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E BANANA (419,02 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (415,40 Kcal)				
SEM 05	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g)	PRO (g)	UPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + TANGERINA (415,42 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MAMÃO (402,05 Kcal)				55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA INGLESA, REFRESCO DE ABACAXI - 673,72 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE MANGA - 700,58 Kcal				1512,07	256,13	62,11	24,97
LANCHE TARDE (15:00H)	MACAXEIRA COM ÍSCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (443,50 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELANCIA (388,88 Kcal)							

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares
Nutricionista, CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : *Ensino Integral- Anos Finais*MODALIDADE DE ENSINO: *Regular Anos Finais*

ZONA Urbana

FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos

PERÍODO Integral



ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA 02,03,04 e 05

OUTUBRO - 2023

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEM 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023		CHO (g)	PRO (g)	UP (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ABACAXI + MAÇÃ + MELÃO (516,16 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	PÃO COM QUEIJO, REFRESCO DE MANGA E BANANA + TANGERINA + GOIABA AF (425,67 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + MAMÃO + BANANA AF (482,94 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MELANCIA E BANANA E REFRESCO ACEROLA (468,07 Kcal)	Energia (Kcal)	85% a 88% do VET	10% a 12% do VET	15% a 20% do VET
ALMOÇO (12:00H)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SELETA DE LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (575,04 Kcal)		FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE GOIABA, GELADO DE FRUTAS AF - 553,66 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) REFRESCO DE ABACAXI + GOIABA AF (700,58 Kcal)	FEIJODA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA, ABACAXI AF E REFRESCO DE GOIABA (522,86 kcal)	1513,56	269	64	23
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (460,28 Kcal)		SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (424,47 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + MELANCIA (484,39 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + TANGERINA (440,13 Kcal)				
SEM 02	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023		CHO (g)	PRO (g)	UP (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + MELANCIA (402,05 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MAMÃO + BANANA (428,24 Kcal)	COOKIES GOTAS DE CHOCOLATE, TANGERINA + MELANCIA E SUCO DE GOIABA (338,90 Kcal)	FERIADO	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA + MAÇÃ + GOIABA AF (415,42 Kcal)	Energia (Kcal)	85% a 88% do VET	10% a 12% do VET	15% a 20% do VET
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, MACARRÃO, REFRESCO DE MANGA (684,21 Kcal)	FRANGO ASSADO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (654,52 kcal)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA COZIDA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) E REFRESCO DE MANGA + BOLO AF (553,66 Kcal)		PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE ABACAXI - 601,03 Kcal	1459,14	179,73	59,97	28,45
LANCHE TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MAÇÃ (431,80 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE ACEROLA (425,44 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (415,40 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES E TANGERINA (418,89 Kcal)				
SEM 03	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023		CHO (g)	PRO (g)	UP (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA + TANGERINA (477,01 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA E MELÃO (482,94 Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MAMÃO + MAÇÃ + GOIABA AF (468,07 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO + BANANA (425,67 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + BANANA + MELANCIA (516,16 Kcal)	Energia (Kcal)	85% a 88% do VET	10% a 12% do VET	15% a 20% do VET
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE MOÍDA, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE GOIABA - 614,91 Kcal	FRANGO ASSADO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE MANGA - 654,52 Kcal	FRANGO AO MOLHO, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE GOIABA + GELADO DE FRUTAS AF - 553,66 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, MACARRÃO, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA AF (684,21 kcal)	COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO, REFRESCO DE MANGA + TANGERINA AF - 562,72 Kcal	1543,09	275	62	26
LANCHE TARDE (15:00H)	CURAU COM CANELA E MELÃO (466,31 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MELANCIA (440,13 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (460,28 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MAMÃO (484,39 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (424,47 Kcal)				
SEM 04	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023		CHO (g)	PRO (g)	UP (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA + MELÃO (468,07 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI + MAMÃO + MELANCIA (425,67 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO, BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS + TANGERINA AF (516,16 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA + MELANCIA + BANANA (477,01 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + TANGERINA + GOIABA AF (482,94 Kcal)	Energia (Kcal)	85% a 88% do VET	10% a 12% do VET	15% a 20% do VET
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SELETA DE LEGUMES + REFRESCO DE MANGA - 575,04 Kcal	CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) + REFRESCO DE ACEROLA + GOIABA AF (700,58 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA + REFRESCO DE ABACAXI + TANGERINA AF (673,72 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, ABACAXI AF REFRESCO DE CAJÚ - 582,47 Kcal	1575,06	277	66	26
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (413,45 Kcal)	BAIÃO DE DOIS (523,04 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (391,27 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E BANANA + BOLO AF (460,28 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA (513,36 Kcal)				
SEM 05	30/10/2023	31/10/2023					CHO (g)	PRO (g)	UP (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + TANGERINA + MELÃO (468,07 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MAMÃO + BANANA (477,01 Kcal)				Energia (Kcal)	85% a 88% do VET	10% a 12% do VET	15% a 20% do VET
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA INGLESA, REFRESCO DE ABACAXI - 673,72 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE MANGA - 700,58 Kcal				1644,05	285	65	26
LANCHE TARDE (15:00H)	MACAXEIRA COM ÍSCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (579,27 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELANCIA (391,27 Kcal)							

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-913299299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista ORN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : *Ensino Integral- Anos Finais*MODALIDADE DE ENSINO: *Regular Anos Finais*

ZONA Urbana

FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos

PERÍODO Integral



NILO PEREIRA E ANTÔNIO HERÁCLIO

OUTUBRO - 2023

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEM 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ABACAXI + MAÇÃ + MELÃO (516,16 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	PÃO COM QUEIJO, REFRESCO DE MANGA E BANANA + TANGERINA + GOIABA AF (425,67 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + MAMÃO + BANANA AF (482,94 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MELANCIA E BANANA E REFRESCO ACEROLA (468,07 Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00H)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SELETA DE LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (575,04 Kcal)		FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE GOIABA, GELADO DE FRUTAS AF - 553,66 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, AÇELGA) REFRESCO DE ABACAXI + GOIABA AF (700,58 Kcal)	FEIJODA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA, ABACAXI AF E REFRESCO DE GOIABA (522,86 kcal)	1513,56	269	64	23
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (460,28 Kcal)		SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (424,47 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + MELANCIA (484,39 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + TANGERINA (440,13 Kcal)				
SEM 02	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + MELANCIA (477,01 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MAMÃO + BANANA (482,94 Kcal)	COOKIES GOTAS DE CHOCOLATE, TANGERINA + MELANCIA E SUCO DE GOIABA + (516,16 Kcal)	FERIADO	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA + MAÇÃ + GOIABA AF (468,07 Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, MACARRÃO, REFRESCO DE MANGA (667,95 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (513,63 kcal)	FRANGO ASSADO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA COZIDA + SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, AÇELGA) E REFRESCO DE MANGA + BOLO AF - (714,70 Kcal)		PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE ABACAXI - 601,03 Kcal	1577,86	269	65	28
LANCHE TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MAÇÃ (454,34 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE ACEROLA (497,71 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (513,36 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES E TANGERINA (404,57 Kcal)				
SEM 03	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA + TANGERINA (477,01 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA E MELÃO (482,94 Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MAMÃO + MAÇÃ + GOIABA AF (468,07 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO + BANANA (425,67 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + BANANA + MELANCIA (516,16 Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÉ DE BATATA, REFRESCO DE GOIABA - 673,72 Kcal	CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, PURÉ DE JERIMUM, REFRESCO DE MANGA - 603,38 Kcal	FRANGO ASSADO, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE GOIABA + GELADO DE FRUTAS AF (714,70 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, MACARRÃO, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, AÇELGA) E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA AF (684,21 kcal)	COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO, REFRESCO DE MANGA + TANGERINA AF - 562,72 Kcal	1576,83	276	64	28
LANCHE TARDE (15:00H)	CURAU COM CANELA E MELÃO (466,31 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MELANCIA (440,13 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (460,28 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MAMÃO (484,39 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (424,47 Kcal)				
SEM 04	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA + MELÃO (468,07 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI + MAMÃO + MELANCIA (425,67 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO, BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS + TANGERINA AF (516,16 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA + MELANCIA + BANANA (477,01 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + TANGERINA + GOIABA AF (482,94 Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SELETA DE LEGUMES + REFRESCO DE MANGA - 575,04 Kcal	CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, AÇELGA) + REFRESCO DE ACEROLA + GOIABA AF (700,58 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÉ DE BATATA + REFRESCO DE ABACAXI + TANGERINA AF (673,72 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, ABACAXI AF REFRESCO DE CAJÚ (582,47 Kcal)	1575,96	277	66	26
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (413,45 Kcal)	BAIÃO DE DOIS (523,04 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (391,27 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E BANANA + BOLO AF (460,28 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA (513,36 Kcal)				
SEM 05	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + TANGERINA + MELÃO (468,07 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MAMÃO + BANANA (477,01 Kcal)				55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÉ DE BATATA INGLESA, REFRESCO DE ABACAXI - 673,72 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE MANGA - 684,21 Kcal				1636,77	288	65	24
LANCHE TARDE (15:00H)	MACAXEIRA COM ÍSCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (579,27 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELANCIA (391,27 Kcal)							

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-913299299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)9421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat 105015-0

CARDÁPIO
MODALIDADE DE ENSINO: EJA/PROJOVEM
ZONA Urbana
FAIXA ETÁRIA : 19 A 60 ANOS
PERÍODO Parcial



ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA 02,03,04 e 05 OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PN (g) 10% a 15% do VET	UP (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E MELÃO (484,39 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	BROA SEM RECHEIO E REFRESCO DE ACEROLA + MAÇÃ + BANANA + TANGERINA AF (468,07 kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA + ABACAXI AF (424,47 Kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA), REFRESCO DE MANGA + MELANCIA + BANANA AF (513,36Kcal)	472,57	81	20	7
SEMANA 2	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PN (g) 10% a 15% do VET	UP (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	MACAXEIRA COM CARNE AO MOLHO DE LEGUMES (CENOURA, BATATA)+ REFRESCO DE MANGA (556,81 Kcal)	MUNGUZÁ COM CANELA E BANANA (454,34 Kcal)	SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA+ MELANCIA + BOLO AF (440,13 Kcal)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO, BEBIDA LACTEA E MAÇÃ (516,16 Kcal)	491,86	89	16	9
SEMANA 3	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PN (g) 10% a 15% do VET	UP (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ (488,34kcal)	BOLO + REFRESCO DE MANGA + MAMÃO E BANANA (482,94 kcal)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA + TANGERINA AF (460,28Kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA), REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (513,36Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA + BOLO AF (404,57 kcal)	469,9	78	22	9
SEMANA 4	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PN (g) 10% a 15% do VET	UP (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	CURAU COM CANELA E MELÃO (466,31 Kcal)	CARÁ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES (CENOURA, BATATA) + REFRESCO DE TANGERINA (417,11 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA + MELANCIA (425,67 kcal)	CUSCUZ RECHEADO COM REFRESCO DE CAJU + ABACAXI AF (528,33 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES(CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA + BANANA AF (424,47 Kcal)	452,38	74	21	11
SEMANA 5	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PN (g) 10% a 15% do VET	UP (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	BATATA DOCE + ISCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (494,85 Kcal)	SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA+ MELANCIA (440,13 Kcal)				467,49	82	22	7

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-913299299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : *Ensino Regular*
MODALIDADE DE ENSINO: *Regular- Anos Finais*

ZONA Urbana

FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos

PERÍODO *Parcial*



UTEC LARGO DOM LUIZ , UTEC JARDIM BOTÂNICO, UTEC CORDEIRO, UTEC CAXANGÁ, UTEC GREGÓRIO BEZERRA, UTEC ALTO SANTA TEREZINHA, UTEC NOVA
DESCOBERTA

OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	PÃO COM QUEIJO, REFRESCO DE MANGA E BANANA(406,59 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA + TANGERINA AF (338,90 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA + ABACAXI AF (428,24 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA AF (349,22 KCAL)	380,74	64	11	10
SEMANA 02	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA (338,90 Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MAMÃO (415,42 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO, BANANA E SUCO DE MANGA(428,24 Kcal)	FERIADO	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO(402,05 Kcal)	396,15	78	5	7
SEMANA 03	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + TANGERINA(402,05 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA (428,24 Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA + TANGERINA AF (415,42 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO (406,59 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE TANGERINA+ BANANA (338,90 Kcal)	398,24	74	7	8
SEMANA 04	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA(415,42 Kcal)	TANGERINA E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (404,67 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA+ MAMÃO + ABACAXI AF (406,59 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO, MELANCIA E REFRESCO DE TANGERINA (338,90 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA + BANANA AF (415,40 Kcal)	396,2	70	10	8
SEMANA 05	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE ACEROLA + MAMÃO (402,05 Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + TANGERINA (415,42 Kcal)				408,73	80	6	4

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99428-1706 (WHATSSAP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : Ensino Integral- Anos Finais
MODALIDADE DE ENSINO: Regular Anos Finais
ZONA Urbana
FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos
PERÍODO Integral



ESCOLA MUNICIPAL MANGABEIRA

OUTUBRO - 2023

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEM 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ABACAXI + MAÇÃ + MELÃO (516,16 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	PÃO COM QUEIJO, REFRESCO DE MANGA E BANANA + TANGERINA + GOIABA AF (425,67 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + MAMÃO + BANANA AF (482,94 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MELANCIA E BANANA E REFRESCO ACEROLA (468,07 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00H)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SELETA DE LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (575,04 Kcal)		FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE GOIABA, GELADO DE FRUTAS AF - 588,64 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) REFRESCO DE ABACAXI + GOIABA AF (700,58 Kcal)	FEIJÃO PERNAMBUCANO COM ARROZ, FAROFA, ABACAXI AF E REFRESCO DE GOIABA (564,25 kcal)	1532,65	277	63	23
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (460,28 Kcal)		SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (424,47 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + MELANCIA (484,39 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + TANGERINA (440,13 Kcal)				
SEM 02	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + MELANCIA (477,01 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MAMÃO + BANANA (482,94 Kcal)	COOKIES GOTAS DE CHOCOLATE, TANGERINA + MELANCIA E SUCO DE GOIABA (516,16 Kcal)	FERIADO	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA + MAÇÃ + GOIABA AF (468,07 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, MACARRÃO, REFRESCO DE MANGA (684,21 Kcal)	FRANGO ASSADO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (714,70 kcal)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA COZIDA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) E REFRESCO DE MANGA + BOLO AF (588,64 Kcal)		PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE ABACAXI - 601,03 Kcal	1600,68	275	66	28
LANCHE TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MAÇÃ (454,34 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE ACEROLA (497,71 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (513,36 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES E TANGERINA (404,57 Kcal)				
SEM 03	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA + TANGERINA (477,01 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA E MELÃO (482,94 Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MAMÃO + MAÇÃ + GOIABA AF (468,07 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO + BANANA (425,67 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + BANANA + MELANCIA (516,16 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE MOÍDA, FEIJÃO CARIÓCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE GOIABA - 614,91 Kcal	FRANGO ASSADO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE MANGA - 654,52 Kcal	FRANGO AO MOLHO, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE GOIABA + GELADO DE FRUTAS AF - 553,66 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, MACARRÃO, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA AF (684,21 kcal)	COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO, REFRESCO DE MANGA + TANGERINA AF - 562,72 Kcal	1543,09	275	62	26
LANCHE TARDE (15:00H)	CURAU COM CANELA E MELÃO (466,31 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MELANCIA (440,13 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (460,28 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MAMÃO (484,39 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (424,47 Kcal)				
SEM 04	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA + MELÃO (468,07 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ABACAXI + MAMÃO + MELANCIA (425,67 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO, BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS + TANGERINA AF (516,16 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA + MELANCIA + BANANA (477,01 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + TANGERINA (482,94 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SELETA DE LEGUMES + REFRESCO DE MANGA - 575,04 Kcal	CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA MIX AF (BETERRABA, CENOURA, ACELGA) + REFRESCO DE ACEROLA + GOIABA AF (700,58 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA + REFRESCO DE ABACAXI + BOLO AF (673,72 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, ABACAXI AF REFRESCO DE CAJÚ (582,47 Kcal)	1575,96	277	66	26
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (413,45 Kcal)	BAIÃO DE DOIS (523,04 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (391,27 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E BANANA (460,28 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA (513,36 Kcal)				
SEM 05	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + TANGERINA + MELÃO (468,07 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MAMÃO + BANANA (477,01 Kcal)					55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIÓCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA INGLESA, REFRESCO DE ABACAXI - 673,72 Kcal	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, REFRESCO DE MANGA - 700,58 Kcal				1644,95	285	65	26
LANCHE TARDE (15:00H)	MACAXEIRA COM ÍSCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (579,27 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELANCIA (391,27 Kcal)							

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : Ensino Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Regular Anos Iniciais

ZONA Urbana

FAIXA ETÁRIA : 06 A 10 ANOS

PERÍODO Parcial

ESCOLA MUNICIPAL MANGABEIRA



OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (333,93 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	FEIJODA PERNAMBUCANA COM ARROZ + ABACAXI AF (348,43 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELÃO + TANGERINA AF (335,72 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + BANANA AF (291,81 Kcal)	327,47	56	12	7
SEMANA 02	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (351,98Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (328,74 Kcal)	COOKIES GOTAS DE CHOCOLATE COM REFRESCO DE GOIABA + TANGERINA(356,51 Kcal)	FERIADO	MUNGUNZÁ COM CANELA (313,90 Kcal)	337,78	57	9	7
SEMANA 03	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CURAU COM CANELA E MELÂNCIA (315,61 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MELÃO (335,72 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO COM LEGUMES + TANGERINA AF (292,93 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA (398,39 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (333,81 Kcal)	335,29	51	11	7
SEMANA 04	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (333,93 Kcal)	MELANCIA E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ + ABACAXI AF (363,83 kcal)	COOKIES SEM RECHEIO, MAMÃO E REFRESCO DE GOIABA (356,51 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA AF (338,62 Kcal)	344,5	64	12	6
SEMANA 05	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MAÇÃ (307,68 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE ABACAXI + MELANCIA (322,83 Kcal)				315,26	59	11	5

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)

FORNECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares
Nutricionista CRN-6 4255
Mat. 105015-0

CARDÁPIO
MODALIDADE DE ENSINO: EJA/PROJOVEM
ZONA Urbana
FAIXA ETÁRIA : 19 A 60 ANOS
PERÍODO *Parcial*



ESCOLA MUNICIPAL MANGABEIRA

OUTUBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELANCIA (460,28 Kcal)	CONSELHO PEDAGÓGICO	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA + BANANA AF (424,47 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + MELÃ + ABACAXI AF (484,39 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA + BANANA + TANGERINA AF (440,13 KCAL)	452,32	84	21	5
SEMANA 2	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MAÇÃ (454,34 KCAL)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE GOIABA (497,71 KCAL)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + BOLO AF (513,36 Kcal)	FERIADO	SOPA DE CARNE COM LEGUMES E TANGERINA (404,57 Kcal)	467,49	71	23	11
SEMANA 3	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	CURAU COM CANELA E MELÃO (466,31 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MELANCIA (440,13 KCAL)	CUSCUZ COM LEITE E BANANA + TANGERINA AF (460,28 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ + MAMÃO (484,39 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA + BOLO AF (424,47 Kcal)	455,12	82	19	8
SEMANA 4	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (413,45 Kcal)	BAIÃO DE DOIS (523,04 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELÃO + ABACAXI AF (391,27 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E BANANA + (460,28 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA + BANANA AF (513,36 Kcal)	460,28	81	22	6
SEMANA 5	30/10/2023	31/10/2023				Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	MACAXEIRA COM ÍSCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (556,81 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELANCIA (391,27 Kcal)				474,04	84	21	7

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-913299299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR