



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

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

PERÍODO Integral



CRECHES CONVENIADAS (RPA 01 E 06)

NOVEMBRO- 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPINHA DE INHAME (102,97Kcal)	PAPA DE AVEIA (146,88 Kcal)	VITAMINA DE FRUTAS (MAMÃO, ACEROLA E LARANJA) (121,3 Kcal)		MINGAU DE BANANA COM AVEIA (165,2 Kcal		VITAMINA DE FRUTAS (MAMÃO, E MAÇÃ) (121,3 Kcal)	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (58,63 Kcal)	MAÇÃ RASPADINHA(75,02 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (45,42Kcal)		BANANA E MAMÃO EM CUBOS (45,42Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (108,7 Kcal)	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS (160,26Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) (190,62 kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR (216,89 Kcal)		ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI (198,47 kcal)		FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA (186,48 kcal)	
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (75,02 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (58,63 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (108,7 Kcal)		MAÇÃ RASPADINHA(75,02 Kcal)		MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (75,02 Kcal)	
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (75,26 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (73,86 Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA (73,04 Kcal)		SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (54,97Kcal)		RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (139,53 Kcal)	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca(mg)	Fe (mg)
	538,7							
		99	22	9	444,54	263,65	243,98	6,04

CONTATOS:

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

FORNECEDOR: (81) 3019-3524

***AF: AGRICULTURA FAMILIAR**

Não adicionar sal e açúcar nas preparações.



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

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



CRECHES CONVENIADAS (RPA 01 E 06)

NOVEMBRO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)		VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (201,45 Kcal)		CUSCUZ COM LEITE (210,79 Kcal)	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcala)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)		BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)		MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257.32 KCAL)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE LARANJA- (356,41 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ACEROLA (346,23 Kcal)		ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)		FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA(295,38KCAL)	
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)		SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)		MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	87 KCAL	Fe (mg)
	867,7	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		147	39	19				

Não adicionar açúcar nas preparações.

*AF (Agricultura Familiar)

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132 99299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81) 3019-3524

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

CARDÁPIO - CRECHE

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04 -05 anos)

PERÍODO Parcial



CRECHES CONVENIADAS (RPA 01 E 06)

NOVEMBRO - 2022

		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 MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)				
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 KCAL)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE LARANJA- (356,41 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ACEROLA (346,23 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA(295,38KCAL)	419,15	74	20	7
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)	393,6	80	14	6

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/99299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81) 3019-3524

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



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



CRECHES CONVENIADAS (SANT'ANA) - (RPA 01 E 06)

NOVEMBRO - 2022

		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
TURN INTEGRAL	CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (201,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (210,79 Kcal)	960,88	170	40	19
	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)				
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 KCAL)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE LARANJA- (356,41 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ACEROLA (346,23 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA(295,38KCAL)				
	LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				

CONTATOS:
 GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132 99299-9802 (WHATSAPP)
 FORNECEDOR: (81) 3019-3524
 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



ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA 01 e 06

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	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 CAJÚ + BANANA (356,51 Kcal)	FERIADO	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO (398,38 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MELANCIA (329,55 Kcal)	349,28	51	10	6
SEMANA 02	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	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 MAÇÃ (333,29 Kcal)	BANANA E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO (329,70 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (330,79 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA+ MAMÃO (356,51 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA (330,46 Kcal)	325,49	60	10	6
SEMANA 03	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	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)	FERIADO	FERIADO	CREME DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA), ARROZ E REFRESCO DE CAJU (371,97 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ E REFRESCO DE TANGERINA (328,74 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA+MELANCIA (398,38 Kcal)	341,18	58	11	5
SEMANA 04	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	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 MAÇÃ (325,69 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MELANCIA (329,55 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ (363,83 kcal)	BOLO SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA(354,04 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA (329,70 Kcal)	337,9	55	14	8
SEMANA 05	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			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 (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE TANGERINA (351,92 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ACEROLA (398,38 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ (348,43 Kcal)			366,27	60	17	7

CONTATOS:

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

FORNECEDOR: (81) 3019-3524

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 Finais*
ZONA *Urbana*
FAIXA ETÁRIA : *11 A 14 anos*
PERÍODO *Parcial*



ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA 02 E 03

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	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 CAJÚ + BANANA (401,10 Kcal)	FERIADO	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO (398,38 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MELANCIA (443,98 Kcal)	415,01	70	12	7
SEMANA 02	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	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 MAÇÃ (419,02 Kcal)	BANANA E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO (397,42 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (443,98 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + MAMÃO + REFRESCO DE MANGA (428,24 Kcal)	SANDUICHE DE FRANGO COM REFRESCO DE GOIABA (398,38 Kcal)	417,15	73	13	8
SEMANA 03	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	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)	FERIADO	FERIADO	CREME DE FRANGO COM LEGUMES, ARROZ E REFRESCO DE CAJÚ (462,54 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ E REFRESCO DE TANGERINA (401,10 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE MANGA + MELANCIA (402,10 Kcal)	415,23	81	6	6
SEMANA 04	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	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 MAÇÃ (420,24 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MELANCIA (443,98 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ (480,00 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA (428,24 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (415,40 Kcal)	439,47	70	19	10
SEMANA 05	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			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 (351,92 Kcal)	PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE ACEROLA E MAÇÃ (406,05 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ (475,38 Kcal)			436,99	61	23	12

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132 99299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81) 3019-3524
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

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

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 1		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	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 CAJÚ (494,6 Kcal)	FERIADO	MUNGUZÁ COM CANELA E MELANCIA (470,65 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MELANCIA (479,8 kcal)	528,77	95	19	9
SEMANA 2	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	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 MELÃO (484,47KCAL)	CREME DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA , ARROZ E REFRESCO DE GOIABA (497,71 kcal)	SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (490,48 Kcal)	BOLO + REFRESCO DE MANGA + MELÃO E BANANA (476,8 kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) , REFRESCO DE TANGERINA + BANANA (497,62Kcal)	455,25	78	21	8
SEMANA 3	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	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)	FERIADO	FERIADO	MUNGUZÁ COM CANELA E MAÇÃ (470,65 Kcal)	BROA SEM RECHEIO E REFRESCO DE TANGERINA + BANANA + MAMÃO (477,01 kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) + MAÇÃ (470,78 Kcal)	437,89	77	13	3
SEMANA 4	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	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 RECHEADO COM REFRESCO DE GOIABA (528,33 Kcal)	CARÁ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES (CENOURA, BATATA) + REFRESCO DE CAJÚ (473,12 Kcal)	CURAU COM CANELA E MELANCIA (469,78 KCAL)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO + MELANCIA (497,01 kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES(CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (500,55 Kcal)	471,63	76	23	12
SEMANA 5	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			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)	SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE TANGERINA + MELANCIA (490,48 Kcal)	CUSCUZ + GUIADO DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E REFRESCO ACEROLA (497,5 kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE LIMÃO E MAÇÃ (470,6 KCAL)			455,69	79	25	5

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132 99299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81) 3019-3524
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

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 E CONVENIADAS - RPA 02,03,04 e 05

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)				
SEM 01		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
LANCHE MANHÃ (09:00H)		COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (356,51 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO (398,38 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + MAÇÃ + REFRESCO DE CAJÚ (428,24 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00H)		CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ACEROLA (676,75 Kcal)		FÍGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE MANGA - 622,37 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ DE ABÓBORA E REFRESCO DE GOIABA (603,38 kcal)		1454,9	239,6	62,36	29,65
LANCHE TARDE (15:00H)		CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (419,02 Kcal)		MUNGUZÁ COM CANELA E MELANCIA (420,24 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MAÇÃ (412,79 Kcal)					
SEM 02	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
LANCHE MANHÃ (09:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MAÇÃ (419,02 Kcal)	BANANA E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO (397,42 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE ACEROLA + MAMÃO (402,10 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + MELANCIA + REFRESCO DE ABACAXI (428,24 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (401,10 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 COLORIDO, SALADA CRUA, REFRESCO DE CAJU (675,2 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE GOIABA (603,38 kcal)	CARNE MOIDA, ARROZ, MACARRÃO FEIJÃO CARIOCA E REFRESCO DE CAJÚ (567,26 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, SALADA CRUA, REFRESCO DE MANGA (675,2 Kcal)	COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO E REFRESCO DE ABACAXI - (620,58 Kcal)		1347,4	226,4	54,82	26,65
LANCHE TARDE (15:00H)	BROA SEM RECHEIO, MELÃO E REFRESCO DE GOIABA (401,10 Kcal)	CREME DE FRANGO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE MANGA (462,54 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (443,98 Kcal)	CURAU COM CANELA E MELÃO (419,02 Kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES, REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (497,62Kcal)					
SEM 03	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
LANCHE MANHÃ (09:00H)	FERIADO	FERIADO	PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA E MELANCIA (406,05 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ E REFRESCO DE ABACAXI (401,10 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA (402,10 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00 H)			CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE MANGA - 677,88 Kcal	FÍGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA E REFRESCO DE CAJÚ - 525,02 Kcal	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE MANGA (522,86 kcal)		1464,9	237,4	63,89	25,32
LANCHE TARDE (15:00H)			CREME DE FRANGO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE CAJÚ (462,54 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (401,28 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELANCIA (398,88 Kcal)					
SEM 04	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
LANCHE MANHÃ (09:00H)	CURAU COM CANELA E MELÃO (419,02 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ E REFRESCO DE CAJÚ (401,10 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (402,10 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE ACEROLA (428,24 Kcal)	PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA E MELANCIA (406,05 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ , FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE ACEROLA - 567,26 Kcal	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA INGLESA, REFRESCO DE ABACAXI - 580,64 Kcal	FÍGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE MANGA - 622,37 Kcal	GUISADO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA, REFRESCO DE CAJU- 638,24 Kcal	PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE MANGA - 642,58 Kcal		1345,6	230,3	52,96	24,37
LANCHE TARDE (15:00H)	BANANA E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (397,42 Kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES, REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA (497,62Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ (480,00 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE ABACAXI + MELÃO (402,10 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (443,98 Kcal)					
SEM 05	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
LANCHE MANHÃ (09:00H)	MUNGUZÁ COM CANELA E MELÃO (420,24 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA E MELÃO (406,05 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA (401,10 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, SALADA CRUA, REFRESCO DE ACEROLA - 638,57 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE MANGA (603,38 kcal)	CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA COZIDA E REFRESCO DE ACEROLA (676,75 Kcal)				1349,9	217,1	60,4	28,85
LANCHE TARDE (15:00H)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (385,37 Kcal)	CUSCUZ COM CARNE AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (443,38 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (351,92 Kcal)							

CONTATOS:

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

FORNECEDOR: (81) 3019-3524

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

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

NOVEMBRO - 2022

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEM 01		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)		COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA + MELANCIA (356,51 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + MAÇÃ (398,38 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + MAÇÃ + MELANCIA + REFRESCO DE CAJÚ (428,24 Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00H)		CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ACEROLA (676,75 Kcal)		FÍGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE MANGA - 622,37 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ DE ABÓBORA E REFRESCO DE GOIABA (603,38 kcal)	1527,7	275	62	26
LANCHE TARDE (15:00H)		CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (419,02 Kcal)		MUNGUZÁ COM CANELA E MELANCIA (420,24 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MAÇÃ (412,79 Kcal)				
SEM 02	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MAÇÃ (419,02 Kcal)	BANANA E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO (397,42 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE ACEROLA + MAMÃO (402,10 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + MELANCIA + MAMÃO + REFRESCO DE ABACAXI (428,24 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA + MAÇÃ (401,10 Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, SALADA CRUA, REFRESCO DE CAJÚ (675,2 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE GOIABA (603,38 kcal)	CARNE MOIDA, ARROZ, MACARRÃO FEIJÃO CARIOCA E REFRESCO DE CAJÚ (567,26 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, SALADA CRUA, REFRESCO DE MANGA (675,2 Kcal)	COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO E REFRESCO DE ABACAXI - (620,58 Kcal)	1538,7	258	66	30
LANCHE TARDE (15:00H)	BROA SEM RECHEIO, MELÃO + MELANCIA E REFRESCO DE GOIABA (401,10 Kcal)	CREME DE FRANGO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE MANGA (462,54 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (443,98 Kcal)	CURAU COM CANELA E MELÃO (419,02 Kcal)	PÃO COM CARNE MOIDA COM LEGUMES, REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (497,62Kcal)				
SEM 03	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)			PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA E MELANCIA + MELÃO (406,05 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ + BANANA E REFRESCO DE ABACAXI (401,10 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA (402,10 Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00H)	FERIADO	FERIADO	CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE MANGA - 677,88 Kcal	FÍGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA E REFRESCO DE CAJÚ - 525,02 Kcal	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE MANGA (522,86 kcal)	1561,6	274	66	23
LANCHE TARDE (15:00H)			CREME DE FRANGO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE CAJÚ (462,54 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (401,28 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELANCIA (398,88 Kcal)				
SEM 04	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	CURAU COM CANELA E MELÃO (419,02 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ + BANANA E REFRESCO DE CAJÚ (401,10 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (402,10 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE ACEROLA (428,24 Kcal)	PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA E MELANCIA + MAÇÃ (406,05 Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00H)	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE ACEROLA - 567,26 Kcal	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA INGLESA, REFRESCO DE ABACAXI - 580,64 Kcal	FÍGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE MANGA - 622,37 Kcal	GUISADO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA, REFRESCO DE CAJÚ - 638,24 Kcal	PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE MANGA - 642,58 Kcal	1583,8	282	63	26
LANCHE TARDE (15:00H)	COOKIES + MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (397,42 Kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES, REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA (497,62Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ (480,00 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE ABACAXI + MELÃO (402,10 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA (443,98 Kcal)				
SEM 05	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022				CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	MUNGUZÁ COM CANELA E MELÃO (420,24 Kcal)	PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA E MELÃO + MELANCIA (406,05 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA + MELANCIA (401,10 Kcal)			Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00H)	FRANGO ASSADO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, SALADA CRUA, REFRESCO DE ACEROLA - 638,57 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE MANGA (603,38 kcal)	CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA COZIDA E REFRESCO DE ACEROLA (676,75 Kcal)			1488,3	258	67	26
LANCHE TARDE (15:00H)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES + MELANCIA E REFRESCO DE GOIABA (385,37 Kcal)	CUSCUZ COM CARNE AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (443,38 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (351,92 Kcal)						

CONTATOS:

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

FORNECEDOR: (81) 3019-3524

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

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

ZONA Urbana
FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos
PERÍODO *Parcial*



UTEC FRIA

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	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 CAJÚ + BANANA (356,51 Kcal)	FERIADO	PÃO COM REQUEIJÃO, MELÃO E REFRESCO DE GOIABA (328,74 Kcal)	PÃO COM QUEIJO + MAÇÃ + REFRESCO DE CAJÚ (428,24 Kcal)	421,02	79	7	12
SEMANA 02	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	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, MELÃO E REFRESCO DE GOIABA (401,10 Kcal)	BANANA E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO (329,70 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (402,10 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA+ MAMÃO (356,51 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (401,10 Kcal)	399,92	78	10	6
SEMANA 03	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	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)	FERIADO	FERIADO	PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA E MELANCIA (406,05 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ E REFRESCO DE TANGERINA (328,74 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE MANGA + MELANCIA (402,10 Kcal)	415,23	85	6	6
SEMANA 04	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	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 + MELÃO (401,10 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ E REFRESCO DE GOIABA (401,10 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (402,10 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA (354,04 Kcal)	PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA E MELANCIA (406,05 Kcal)	416,11	79	7	9
SEMANA 05	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			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, MAÇÃ E REFRESCO DE TANGERINA (401,10 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ACEROLA (398,38 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE TANGERINA + BANANA (401,10 Kcal)			421,02	79	7	12

CONTATOS:

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

FORNECEDOR: (81) 3019-3524

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

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)

NOVEMBRO - 2022

	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)

Não adicionar sal e 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

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

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



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

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA		QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPINHA DE INHAME (102,97Kcal)	PAPA DE AVEIA (146,88 Kcal)	VITAMINA DE FRUTAS (MAMÃO, ACEROLA E LARANJA) (121,3 Kcal)		MINGAU DE BANANA COM AVEIA (165,2 Kcal)	VITAMINA DE FRUTAS (MAMÃO, E MAÇÃ) (121,3 Kcal)		
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (58,63 Kcal)	MAÇÃ RASPADINHA(75,02 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (45,42Kcal)		BANANA E MAMÃO EM CUBOS (45,42Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (108,7 Kcal)		
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS (160,26Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) (190,62 kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR (216,89 Kcal)		ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA (198,47 kcal)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO (186,48 kcal)		
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (75,02 Kcal)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (58,63 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (108,7 Kcal)		MAÇÃ RASPADINHA(75,02 Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (75,02 Kcal)		
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (75,26 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (73,86 Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA (73,04 Kcal)		SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (54,97Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (139,53 Kcal)		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca(mg)	Fe (mg)
	538,7	99	22	99	444,54	263,65	343,98	6,04

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

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)

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)		VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (201,45 Kcal)		CUSCUZ COM LEITE (210,79 Kcal)	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)		BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)		MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESIA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 KCAL)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE LARANJA- (356,41 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ACEROLA (346,23 Kcal)		ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)		FRANGO GUIADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA(295,38KCAL)	
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)		SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)		MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	87 KCAL	Fe (mg)
	867,7	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		147	39	19				
					744,41	07/03/1901	399,38	6,9

CONTATOS:

Não adicionar açúcar nas preparações.

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/9299-9802 (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 - CRECHE
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA (04 -05 anos)
PERÍODO Parcial



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

NOVEMBRO - 2022

		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	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)				
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 KCAL)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE LARANJA- (356,41 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ACEROLA (346,23 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA(295,38KCAL)	419,15	74	20	7
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	393,6	80	14	6
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 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 –



CARDÁPIO - CRECHE ALBÉRICO DORNELAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04 -05 anos)

PERÍODO Integral



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

NOVEMBRO - 2022

		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)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (211,45 Kcal)	PAPA DE AVEIA E MELANCIA CORTADINHA (163,26 Kcal)	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (247,37 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA E MELÃO CORTADINHO (211,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E BANANA CORTADINHA (220,79 Kcal)	960,88	170	40	19
	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcala)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)				
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 KCAL)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE LARANJA- (356,41 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ACEROLA (346,23 Kcal)	ÍSCA DE FÍGADO ACEBOLADO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	FRANGO GUISADO, ARROZ, PIRÃO DE FRANGO, 1/2 OVO COZIDO, LEGUMES DO COZIDO E SUCO DE GOIABA(295,38KCAL)				
	LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 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 DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)

PERÍODO integral



Alimentação saudável e nutritiva

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

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)						
		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)			
							55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)		PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	FERIADO	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (201,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (210,79 Kcal)	846,16	149	36	18			
LANCHE MANHÃ (09:00h)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)		BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)					g	g	g
ALMOÇO (11:30h)		FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE LARANJA (257,32 KcAl)		FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA CRUA E SUCO DE GOIABA (242,38 KcAl)							
LANCHE TARDE (14:30h)		BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)							
JANTAR (17:00h)		BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)		SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)							
	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	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			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (201,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (210,79 Kcal)	887,77	150	40	20			
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)							
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 KcAl)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA- (242,38 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA - (356,41 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,23 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (292,71 KcAl)							
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)							
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)							
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)			
							55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	FERIADO	FERIADO	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (201,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (210,79 Kcal)	814,29	154	35	15			
LANCHE MANHÃ (09:00h)			MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)							
ALMOÇO (11:30h)			FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE ACEROLA (257,32 KcAl)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA CRUA E SUCO DE GOIABA (242,38 KcAl)							
LANCHE TARDE (14:30h)			SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)							
JANTAR (17:00h)			INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)							
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)			
							55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (201,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (210,79 Kcal)	887,77	150	40	20			
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)							
ALMOÇO (11:30h)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE MARACUJÁ- (356,41 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE LARANJA (257,32 KcAl)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ACEROLA(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (242,38 KcAl)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA (346,23 Kcal)							
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)							
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)							
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)			
							55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)			910,79	143	42	23			
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)									
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 KcAl)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA- (242,38 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ACEROLA (346,23 Kcal)									
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)									
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 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

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04 -05 anos)

PERÍODO Parcial



Alimentação saudável e nutritiva

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

NOVEMBRO - 2022

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
			01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
								55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	FERIADO	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)	394,63	71	17	6
	ALMOÇO (11:30h)		FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE LARANJA (257,32 Kcal)		FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE GOIABA (242,38 Kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)		BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	335,04	69	10	5
	JANTAR (17:00h)		BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)		SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
		07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA- (242,38 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA - (356,41 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÉ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,23 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)	419,56	73	20	7
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	330,74	65	11	6
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
		14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	FERIADO	FERIADO	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)			FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE ACEROLA (257,32 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE GOIABA (242,38 Kcal)	390,27	70	17	6
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)			SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	325,01	75	11	3
	JANTAR (17:00h)			INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
		21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE MARACUJÁ- (356,41 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE LARANJA (257,32 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ACEROLA(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (242,38 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÉ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA (346,23 Kcal)	396,76	70	18	6
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	330,74	65	11	6
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
		28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)				55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA- (242,38 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÉ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ACEROLA (346,23 Kcal)			390,32	68	19	6
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)			348,5	61	12	8
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 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 DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)

PERÍODO integral

ESPAÇO PERTENCER

NOVEMBRO - 2022



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)				
		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)		PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	FERIADO	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (201,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (210,79 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)		BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)		9	9	9	
ALMOÇO (11:30h)		FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE LARANJA (257,32 Kcal)		FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE GOIABA (242,38 Kcal)		647,85	116	26	15
LANCHE TARDE (14:30h)		BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)					
JANTAR (17:00h)										
	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	Composição nutricional (média semanal)				
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (201,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (210,79 Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA- (242,38 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA - (356,41 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,23 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)		687,59	118	30	16
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)					
JANTAR (17:00h)										
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	FERIADO	FERIADO	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (201,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (210,79 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)			MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)		650,43	125	27	12
ALMOÇO (11:30h)			FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE ACEROLA (257,32 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE GOIABA (242,38 Kcal)					
LANCHE TARDE (14:30h)			SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)					
JANTAR (17:00h)										
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (201,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (210,79 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)		687,59	118	30	16
ALMOÇO (11:30h)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE MARACUJÁ- (356,41 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE LARANJA (257,32 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ACEROLA(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (242,38 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA (346,23 Kcal)					
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)					
JANTAR (17:00h)										
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)				55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)				679,62	109	30	17
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA- (242,38 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ACEROLA (346,23 Kcal)							
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)							
JANTAR (17:00h)										

Não adicionar açúcar nas preparações.

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8460
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

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



CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04-05 anos)

PERÍODO Parcial

ESPAÇO PERTENCER



NOVEMBRO - 2022

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
			01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO	LANCHE MANHÃ (09:00h)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	FERIADO	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)		FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE LARANJA (257,32 KCAL)		FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE GOIABA (242,38 KCAL)	377,21	70	17	6
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)		BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	138,51	32	2	3
	JANTAR (17:00h)									
		07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 KCAL)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA- (242,38 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA - (356,41 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,23 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (292,71 KCAL)	409,11	72	20	7
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	138,5	32	3	3
	JANTAR (17:00h)									
		14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	FERIADO	FERIADO	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)			FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE ACEROLA (257,32 KCAL)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE GOIABA (242,38 KCAL)	372,86	69	17	6
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)			SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	110,96	36	2	0
	JANTAR (17:00h)									
		21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE MARACUJÁ- (356,41 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE LARANJA (257,32 KCAL)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ACEROLA(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (242,38 KCAL)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA (346,23 Kcal)	409,11	72	20	7
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	138,5	32	3	3
	JANTAR (17:00h)									
		28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)				55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 KCAL)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA- (242,38 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ACEROLA (346,23 Kcal)			390,32	68	19	6
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA (172,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)			162,84	32	4	5
	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

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 CONSELHO DOS MORADORES DO JIQUIÁ

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)		PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	FERIADO	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (201,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (210,79 Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00h)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)		BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)		g	g	g
ALMOÇO (11:30h)		FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE LARANJA (257,32 KCAL)		FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE GOIABA (242,38 KCAL)	771,19	143	33	14
LANCHE TARDE (14:30h)		MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)		BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)		SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (201,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (210,79 Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 KCAL)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 KCAL)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA- (242,38 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA - (356,41 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÉ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,23 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (292,71 KCAL)	845,64	146	38	18
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	FERIADO	FERIADO	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (201,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (210,79 Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00h)			BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 KCAL)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)			FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE ACEROLA (257,32 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE GOIABA (242,38 KCAL)	849,5	160	36	16
LANCHE TARDE (14:30h)			SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)			INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (201,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (210,79 Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 KCAL)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE MARACUJÁ- (356,41 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE LARANJA (257,32 KCAL)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ACEROLA(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (242,38 KCAL)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÉ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA (346,23 Kcal)	822,84	143	37	17
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,45 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)			Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 KCAL)						
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 KCAL)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA- (242,38 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÉ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ACEROLA (346,23 Kcal)			840,58	136	40	19
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)						
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 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

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



CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04 - 05 anos)

PERÍODO integral



CARDÁPIO - CRECHE CONSELHO DOS MORADORES DO JIQUIÁ

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)		PAPA DE AVEIA E MELANCIA CORTADINHA (163,26 Kcal)	FERIADO	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA E MELÃO CORTADINHO (211,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E BANANA CORTADINHA (220,79 Kcal)				
LANCHE MANHÃ (09:00h)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)		BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)		g	g	g
ALMOÇO (11:30h)		FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE LARANJA (257,32 Kcal)		FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE GOIABA (242,38 Kcal)	846,1	161	34	14
LANCHE TARDE (14:30h)		MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)		BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)		SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (211,45 Kcal)	PAPA DE AVEIA E MELANCIA CORTADINHA (163,26 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (247,37 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA E MELÃO CORTADINHO (211,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E BANANA CORTADINHA (220,79 Kcal)	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)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA- (242,38 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA - (356,41 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,23 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)	858,17	161	38	17
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	Energia (Kcal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	FERIADO	FERIADO	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (247,37 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA E MELÃO CORTADINHO (211,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E BANANA CORTADINHA (220,79 Kcal)	903,2			
LANCHE MANHÃ (09:00h)			MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)			FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE ACEROLA (257,32 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE GOIABA (242,38 Kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)			SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)			INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (211,45 Kcal)	PAPA DE AVEIA E MELANCIA CORTADINHA (163,26 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (247,37 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA E MELÃO CORTADINHO (211,45 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E BANANA CORTADINHA (220,79 Kcal)	858,17	161	38	17
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE MARACUJÁ- (356,41 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE LARANJA (257,32 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ACEROLA(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (242,38 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA (346,23 Kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	INHAME COM OVO E SUCO DE ACEROLA (211,45 Kcal)	PAPA DE AVEIA E MELANCIA CORTADINHA (163,26 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (247,37 Kcal)			841,39	153	40	19
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)						
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA- (242,38 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ACEROLA (346,23 Kcal)						
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)						
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 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 DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)

PERÍODO integral



Alimentação saudável e nutritiva

CARDÁPIO - CRECHE 12 DE OUTUBRO

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)		VITAMINA DE BANANA COM AVEIA (165,2 Kcal)	FERIADO	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE MAMÃO , COM AVEIA (192,78 Kcal)	768,08	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00h)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)		BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)		9	9	9
ALMOÇO (11:30h)		FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE LARANJA (257,32 KCAL)		FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE GOIABA (242,38 KCAL)		139	31	15
LANCHE TARDE (14:30h)		MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)		BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)		SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE LARANJA	VITAMINA DE BANANA COM AVEIA (165,2 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE MAMÃO , COM AVEIA (192,78 Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)	777,6	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 KCAL)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA- (242,38 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA - (356,41 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÉ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,23 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (292,71 KCAL)				
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)		129	34	18
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	FERIADO	FERIADO	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE MAMÃO , COM AVEIA (192,78 Kcal)	833,29	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00h)			BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)			FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE ACEROLA (257,32 KCAL)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE GOIABA (242,38 KCAL)				
LANCHE TARDE (14:30h)			SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)		152	34	17
JANTAR (17:00h)			INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE LARANJA	VITAMINA DE BANANA COM AVEIA (165,2 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE MAMÃO , COM AVEIA (192,78 Kcal)	838,03	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS(86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE MARACUJÁ- (356,41 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE LARANJA (257,32 KCAL)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ACEROLA(345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (242,38 KCAL)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÉ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA (346,23 Kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)		143	36	19
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE LARANJA	VITAMINA DE BANANA COM AVEIA (165,2 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)			786,29	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS(68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)						
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 KCAL)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA- (242,38 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÉ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ACEROLA (346,23 Kcal)						
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				130	34	18
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA(184,09 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

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04 - 05 anos)

PERÍODO integral



CARDÁPIO - CRECHE 12 DE OUTUBRO

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)		VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E MELÃO CORTADINHO (165,2 Kcal)	FERIADO	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE MAMÃO , COM AVEIA E ABACAXI CORTADINHO (192,78 Kcal)	860,63	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00h)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)		BANANA E MAMÃO EM CUBOS (86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)		g	g	g
ALMOÇO (11:30h)		FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE LARANJA (257,32 Kcal)		FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI (345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA CRUA E SUCO DE GOIABA (242,38 Kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)		MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)		MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)		BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)		SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE LARANJA	VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E MELÃO CORTADINHO (165,2 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE MAMÃO , COM AVEIA E ABACAXI CORTADINHO (192,78 Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS (86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)	932,36	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA- (242,38 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA - (356,41 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,23 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)		168	37	18
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	FERIADO	FERIADO	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE MAMÃO , COM AVEIA E ABACAXI CORTADINHO (192,78 Kcal)	931,88	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00h)			BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS (86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)			FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE ACEROLA (257,32 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ABACAXI (345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA CRUA E SUCO DE GOIABA (242,38 Kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)			SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)		178	35	17
JANTAR (17:00h)			INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE LARANJA	VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E MELÃO CORTADINHO (165,2 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE MAMÃO , COM AVEIA E ABACAXI CORTADINHO (192,78 Kcal)	9932,36	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	BANANA E MAMÃO EM CUBOS (86,15Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (86,15 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE MARACUJÁ- (356,41 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE LARANJA (257,32 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE ACEROLA (345,08)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA CRUA E SUCO DE ABACAXI (242,38 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE GOIABA (346,23 Kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)		168	37	18
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)	SOPA CREME DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA (120,87 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE ABACAXI (186,50 Kcal)				
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE LARANJA	VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E MELÃO CORTADINHO (165,2 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE MARACUJÁ (237,37 Kcal)			933,56	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (68,54 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA (75,04 Kcal)	BANANA AMASSADINHA COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)						
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA INGLESA, BETERRABA E CENOURA AO CUBO COZIDAS E SUCO DE MARACUJÁ (257,32 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ PARBOILIZADO, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA- (242,38 Kcal)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA DOCE, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ACEROLA (346,23 Kcal)						
LANCHE TARDE (14:30h)	VITAMINA DE GOIABA (123,22 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (68,84 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				161	38	19
JANTAR (17:00h)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MACARRÃO (130,52 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E SUCO DE LARANJA (184,09 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



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 02 E 03

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	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 CAJÚ + BANANA (356,51 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO, E REFRESCO DE GOIABA (328,74 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (337,62 Kcal)	349,28	51	10	6
SEMANA 02	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	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 MAÇÃ (325,69 Kcal)	BANANA E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO (329,70 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (330,79 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA+ MAMÃO (356,51 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE ACEROLA (330,46 Kcal)	325,49	60	10	6
SEMANA 03	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	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)	FERIADO	FERIADO	CREME DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA), ARROZ E REFRESCO DE CAJU (371,97 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ E REFRESCO DE TANGERINA (328,74 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (343,39 Kcal)	341,18	58	11	5
SEMANA 04	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	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 (333,29 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (329,55 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ (363,83 kcal)	BOLO SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA(354,04 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA (329,70 Kcal)	337,9	55	14	8
SEMANA 05	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			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 (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE MANGA (351,92 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ACEROLA (398,38 Kcal)	FEIJODA PERNAMBUCANA COM ARROZ (475,38 Kcal)			366,27	60	17	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



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

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	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 CAJÚ + BANANA (356,51 Kcal)	FERIADO	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (337,62 Kcal)	PÃO COM QUEIJO, E REFRESCO DE GOIABA (328,74 Kcal)	349,28	51	10	6
SEMANA 02	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	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)	MAÇÃ E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO (329,70 Kcal)	CURAU COM CANELA E BANANA (325,69 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (330,79 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE ACEROLA (330,46 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA+ MAMÃO (356,51 Kcal)	325,49	60	10	6
SEMANA 03	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	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)	FERIADO	FERIADO	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ E REFRESCO DE TANGERINA (328,74 Kcal)	CREME DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA), ARROZ E REFRESCO DE CAJU (371,97 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (343,39 Kcal)	341,18	58	11	5
SEMANA 04	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	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 (333,29 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (329,55 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA(354,04 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ (363,83 kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA (329,70 Kcal)	337,9	55	14	8
SEMANA 05	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			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 E REFRESCO DE ACEROLA (398,38 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE MANGA (351,92 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (356,51 Kcal)			366,27	60	17	7

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



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

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	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 CAJÚ + BANANA (401,10 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO, MELANCIA E REFRESCO DE GOIABA (406,59 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (423,03 Kcal)	415,01	70	12	7
SEMANA 02	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	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 MAÇÃ (420,24 Kcal)	BANANA E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO (404,67 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (433,98 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA+ MAMÃO(428,24 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE ACEROLA (385,37 Kcal)	407,15	73	13	8
SEMANA 03	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	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)	FERIADO	FERIADO	CREME DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA), ARROZ E REFRESCO DE CAJÚ (462,54 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ E REFRESCO DE TANGERINA (415,42 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (402,05 Kcal)	415,23	81	6	6
SEMANA 04	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	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)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (412,79 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ (480,00 kcal)	BOLO SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA (428,24 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA (401,10 Kcal)	439,47	70	19	10
SEMANA 05	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			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 (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE MANGA (422,92 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ACEROLA E MELÃO (406,59 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ (475,38 Kcal)			436,99	61	23	12

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 Finais*
 ZONA Urbana
 FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos
 PERÍODO *Parcial*



ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA 04 E 05

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	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 CAJÚ + BANANA (401,10 Kcal)	FERIADO	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (423,03 Kcal)	PÃO COM QUEIJO, MELANCIA E REFRESCO DE GOIABA (406,59 Kcal)	415,01	70	12	7
SEMANA 02	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	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)	MAÇÃ E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO (404,67 Kcal)	CURAU COM CANELA E BANANA (420,24 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (433,98 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE ACEROLA (385,37 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA+ MAMÃO(428,24 Kcal)	407,15	73	13	8
SEMANA 03	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	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)	FERIADO	FERIADO	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ E REFRESCO DE TANGERINA (415,42 Kcal)	CREME DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA), ARROZ E REFRESCO DE CAJÚ (462,54 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (402,05 Kcal)	415,23	81	6	6
SEMANA 04	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	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)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (412,79 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA (428,24 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ (480,00 kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA (401,10 Kcal)	439,47	70	19	10
SEMANA 05	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			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 E REFRESCO DE ACEROLA E MELÃO (406,59 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE MANGA (422,92 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (401,10 Kcal)			436,99	61	23	12

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

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

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	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 GOIABA (494,6 Kcal)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO + BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO + MELÃO (555,46 kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) , REFRESCO DE TANGERINA + BANANA (497,62Kcal)	528,77	95	19	9
SEMANA 2	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	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 MELÃO (484,47KCAL)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ (488,52kcal)	SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA (490,48 Kcal)	BOLO + REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO E BANANA (476,8 kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MELANCIA (479,8 kcal)	455,25	78	21	8
SEMANA 3	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	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)	FERIADO	FERIADO	MUNGUZÁ COM CANELA E MAÇÃ (470,65 Kcal)	BROA SEM RECHEIO E REFRESCO DE MANGA + BANANA + MAMÃO (477,01 kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) + MAÇÃ (470,78 Kcal)	437,89	77	13	7
SEMANA 4	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	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 RECHEADO COM REFRESCO DE GOIABA (528,33 Kcal)	CARÁ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES (CENOURA, BATATA) + REFRESCO DE MANGA (473,12 Kcal)	CURAU COM CANELA E MELANCIA (469,78 KCAL)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ACEROLA + MELÃO + MELANCIA (497,01 kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES(CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (500,55 Kcal)	471,63	76	23	12
SEMANA 5	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			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)	SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE TANGERINA + MELANCIA (490,48 Kcal)	CUSCUZ + GUISADO DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E REFRESCO ACEROLA (497,5 kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE LIMÃO E MAÇÃ (470,6 KCAL)			455,69	79	25	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

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 E CONVENIADAS - RPA 02,03,04 e 05

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEM 01		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)		COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (401,10 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO, MELANCIA E REFRESCO DE GOIABA (406,59 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA+ MAMÃO (428,24 Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00H)		CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ACEROLA (676,75 Kcal)		FÍGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE MANGA - 622,37 Kcal	PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE GOIABA - 642,58 Kcal	1454,9	239,6	62,36	29,65
LANCHE TARDE (15:00H)		MUNGUZÁ COM CANELA E MELÃO (420,24 Kcal)		MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO DE LEGUMES (CENOURA, BATATA) (423,03 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E TANGERINA (403,70 Kcal)				
SEM 02	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO, MELANCIA E REFRESCO DE CAJÚ (415,42 Kcal)	BANANA E MELÃO + BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO (404,67 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO, REFRESCO DE MANGA E MELANCIA (402,05 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA+ MAMÃO(428,24 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO(401,10 Kcal)	Energia (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, SALADA CRUA, REFRESCO DE ACEROLA - 638,57 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE GOIABA (603,38 kcal)	CARNE MOIDA, ARROZ, MACARRÃO FEIJÃO CARIOCA E REFRESCO DE ABACAXI - 567,26 Kcal	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, SALADA CRUA, REFRESCO DE MANGA(675,2 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE ABACAXI (522,86 kcal)	1347,4	226,2	54,82	26,65
LANCHE TARDE (15:00H)	CURAU COM CANELA E MAÇÃ (420,24 Kcal)	CUSCUZ RECHEADO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (401,28 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (433,98 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (351,92 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE ACEROLA (385,37 Kcal)				
SEM 03	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)			COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + TANGERINA(401,10 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ E REFRESCO DE GOIABA (415,42 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (402,05 Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00 H)	FERIADO	FERIADO	CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE ABACAXI - 677,88 Kcal	FÍGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA E REFRESCO DE MANGA - 525,02 Kcal	COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO E REFRESCO DE GOIABA - (620,58 Kcal)	1464,9	237,4	63,89	25,32
LANCHE TARDE (15:00H)			PÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES + REFRESCO DE CAJÚ(406,05 Kcal)	CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E REFRESCO DE ACEROLA(359,29kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (351,92 Kcal)				
SEM 04	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO, TANGERINA E REFRESCO DE MANGA (415,42 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MAMÃO (401,10 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO, REFRESCO DE ACEROLA E MELANCIA (402,05 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA E MELÃO (406,59 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE ACEROLA (428,24 Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE ACEROLA - 567,26 Kcal	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA INGLESA, REFRESCO DE ABACAXI - 580,64 Kcal	FÍGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE MANGA - 622,37 Kcal	GUIADO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA, REFRESCO DE ABACAXI- 638,24 Kcal	PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE MANGA - 642,58 Kcal	1345,6	230,3	52,96	24,37
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (419,02 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (412,79 Kcal)	MUNGUZÁ COM CANELA E BANANA (420,24 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (423,03 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE CAJÚ (401,10 Kcal)				
SEM 05	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022				CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELÃO (401,10 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA (428,24 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ACEROLA E MELANCIA (406,59 Kcal)			Energia (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 COLORIDO, SALADA CRUA, REFRESCO DE CAJU (675,2 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (603,38 kcal)	CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA COZIDA E REFRESCO DE GOIABA (676,75 Kcal)			1349,9	217,1	60,4	28,85
LANCHE TARDE (15:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE ACEROLA (422,92 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ (385,37 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (412,79 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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

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

MODALIDADE DE ENSINO: *Regular Anos Finais*

ZONA Urbana

FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos

PERÍODO Integral



Alimentação saudável e nutritiva

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

NOVEMBRO - 2022

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEM 01		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ(09:00H)		COOKIES SEM RECHEIO, COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA E TANGERINA(516,16Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO, MELANCIA E MAÇÃ E REFRESCO DE GOIABA (478,9 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA+ MAMÃO E MELÃO(428,24 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO(12:00H)		CRÊME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ACEROLA (467,75 Kcal)		FIGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE MANGA - MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO DE LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE ABACAXI (535,59 Kcal)	PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE GOIABA - 642,58 Kcal		1527,7	275	62
LANCHE TARDE(15:00H)		MUNGUZÁ COM CANELA E MELÃO (474,8 Kcal)			CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E TANGERINA (448,38 Kcal)				26
SEM 02	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO, MELANCIA, MELÃO E REFRESCO DE CAJÚ (468,07 Kcal)	PÃO COM QUEIJO, BANANA E MELÃO E REFRESCO DE ABACAXI (478,9 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO, REFRESCO DE MANGA E MELANCIA E MAÇÃ (477,01 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA+ MAMÃO E MELÃO(428,24 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ +MELANCIA E MELÃO(516,16Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, SALADA CRUA, REFRESCO DE ACEROLA - 638,57 Kcal	FRANGO ASSADO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE GOIABA (603,38 kcal)	CARNE MOIDA, ARROZ, MACARRÃO FEIJÃO CARIOCA E REFRESCO DE ABACAXI - 567,26 Kcal	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, SALADA CRUA, REFRESCO DE MANGA(675,2 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE ABACAXI (522,86 kcal)		1538,7	258	66
LANCHE TARDE (15:00H)	CURAU COM CANELA E MAÇÃ (469,78 Kcal)	CUSCUZ RECHEADO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (528,33 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (468,4 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA E MELANCIA (470,6 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E MELÃO (490,48 Kcal)				30
SEM 03	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)			COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA +MELANCIA E TANGERINA(516,16Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ, MELÃO E REFRESCO DE GOIABA (468,07 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO, REFRESCO DE CAJÚ E MELANCIA E BANANA(477,01 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00 H)	FERIADO	FERIADO	CRÊME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE ABACAXI - 677,88 Kcal	FÍGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA E REFRESCO DE MANGA - 525,02 Kcal	COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO E REFRESCO DE GOIABA - (620,58 Kcal)		1561,6	274	66
LANCHE TARDE (15:00H)			PÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES + REFRESCO DE CAJÚ E BANANA (513,36 Kcal)	CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E REFRESCO DE ACEROLA(473,29kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI E MELÃO (470,6 Kcal)				23
SEM 04	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO, MELANCIA, TANGERINA E REFRESCO DE MANGA (468,07 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MAMÃO E TANGERINA(516,16Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO, REFRESCO DE ACEROLA E MELANCIA E MELÃO(477,01 Kcal)	PÃO COM QUEIJO, MELÃO E MAÇÃ E REFRESCO DE GOIABA(478,9 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA+ MAMÃO E BANANA(428,24 Kcal)		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE ACEROLA - 567,26 Kcal	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA INGLESA, REFRESCO DE ABACAXI - 580,64 Kcal	FIGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE MANGA - 622,37 Kcal	GUISADO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA, REFRESCO DE ABACAXI- 638,24 Kcal	PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE MANGA - 642,58 Kcal		1583,8	282	63
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (484,47 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (479,3 Kcal)	MUNGUZÁ COM CANELA E BANANA (474,8 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (535,59 Kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES + REFRESCO DE CAJÚ E MELANCIA (513,36 Kcal)				26
SEM 05	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA +MELÃO E TANGERINA(516,16Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA+ MELANCIA E BANANA(428,24 Kcal)	PÃO COM QUEIJO, MELÃO E MELANCIA E REFRESCO DE ACEROLA(478,9 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 COLORIDO, SALADA CRUA, REFRESCO DE CAJÚ (675,2 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (603,38 kcal)	CRÊME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA COZIDA E REFRESCO DE GOIABA (676,75 Kcal)				1488,3	258	67
LANCHE TARDE (15:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E MAÇÃ(470,6 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ E MELÃO (490,48 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (479,3 Kcal)						26

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



NILO PEREIRA E ANTÔNIO HERÁCLITO

NOVEMBRO - 2022

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEM 01		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)		COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA E TANGERINA (516,16Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO, MELANCIA E MAÇÃ E REFRESCO DE GOIABA (478,9 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA+ MAMÃO E MELÃO (428,24 Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00H)		CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ACEROLA (676,75 Kcal)		FÍGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE MANGA - 622,37 Kcal	PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE GOIABA - 642,58 Kcal	1527,7	275	62	26
LANCHE TARDE (15:00H)		MUNGUZÁ COM CANELA E MELÃO (474,8 Kcal)		MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO DE LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE ABACAXI (535,59 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E TANGERINA (448,38 Kcal)				
SEM 02	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO, MELANCIA, MELÃO E REFRESCO DE CAJÚ (468,07 Kcal)	PÃO COM QUEIJO, BANANA E MELÃO E REFRESCO DE ABACAXI (478,9 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO, REFRESCO DE MANGA E MELANCIA E MAÇÃ (477,01 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA+ MAMÃO E MELÃO (428,24 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ +MELANCIA E MELÃO (516,16Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO ASSADO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, SALADA CRUA, REFRESCO DE ACEROLA - 638,57 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE GOIABA (603,38 kcal)	CARNE MOIDA, ARROZ, MACARRÃO FEIJÃO CARIOCA E REFRESCO DE ABACAXI - 567,26 Kcal	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, SALADA CRUA, REFRESCO DE MANGA (675,2 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE ABACAXI (522,86 kcal)	1538,7	258	66	30
LANCHE TARDE (15:00H)	CURAU COM CANELA E MAÇÃ (469,78 Kcal)	CUSCUZ RECHEADO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (528,33 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (468,4 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA E MELANCIA (470,6 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E MELÃO (490,48 Kcal)				
SEM 03	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)			COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA +MELANCIA E TANGERINA (516,16Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ, MELÃO E REFRESCO DE GOIABA (468,07 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO, REFRESCO DE CAJÚ E MELANCIA E BANANA (477,01 Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00 H)	FERIADO	FERIADO	CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE ABACAXI - 677,88 Kcal	FÍGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA E REFRESCO DE MANGA - 525,02 Kcal	COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO E REFRESCO DE GOIABA - (620,58 Kcal)	1561,6	274	66	23
LANCHE TARDE (15:00H)			PÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES + REFRESCO DE CAJÚ E BANANA (513,36 Kcal)	CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E REFRESCO DE ACEROLA (473,29kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI E MELÃO (470,6 Kcal)				
SEM 04	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO, MELANCIA, TANGERINA E REFRESCO DE MANGA (468,07 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MAMÃO E TANGERINA (516,16Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO, REFRESCO DE ACEROLA E MELANCIA E MELÃO (477,01 Kcal)	PÃO COM QUEIJO, MELÃO E REFRESCO DE GOIABA (478,9 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA+ MAMÃO E BANANA (428,24 Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE ACEROLA - 567,26 Kcal	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA INGLESA, REFRESCO DE ABACAXI - 580,64 Kcal	FÍGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE MANGA - 622,37 Kcal	GUISADO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA, REFRESCO DE ABACAXI - 638,24 Kcal	PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE MANGA - 642,58 Kcal	1583,8	282	63	26
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (484,47 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (479,3 Kcal)	MUNGUZÁ COM CANELA E BANANA (474,8 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (535,59 Kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES + REFRESCO DE CAJÚ E MELANCIA (513,36 Kcal)				
SEM 05	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA +MELÃO E TANGERINA (516,16Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA+ MELANCIA E BANANA (428,24 Kcal)	PÃO COM QUEIJO, MELÃO E MELANCIA E REFRESCO DE ACEROLA (478,9 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 COLORIDO, SALADA CRUA, REFRESCO DE CAJÚ (675,2 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (603,38 kcal)	CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA COZIDA E REFRESCO DE GOIABA (676,75 Kcal)			1488,3	258	67	26
LANCHE TARDE (15:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E MAÇÃ (470,6 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ E MELÃO (490,48 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (479,3 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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

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 E UTEC JARDIM BOTÂNICO

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	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 CAJÚ + BANANA (401,10 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO, MELANCIA E REFRESCO DE GOIABA (406,59 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA+ MAMÃO (428,24 Kcal)	421,02	79	7	12
SEMANA 02	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	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, MELANCIA E REFRESCO DE CAJÚ (415,42 Kcal)	BANANA E MELÃO + BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO (404,67 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO, REFRESCO DE MANGA E MELANCIA (402,05 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA+ MAMÃO(428,24 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE TANGERINA (385,37 Kcal)	429,92	78	10	6
SEMANA 03	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	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)	FERIADO	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + TANGERINA(401,10 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ E REFRESCO DE GOIABA (415,42 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (402,05 Kcal)	415,23	85	6	6
SEMANA 04	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	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, TANGERINA E REFRESCO DE MANGA (415,42 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MAMÃO (401,10 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO, REFRESCO DE ACEROLA E MELANCIA (402,05 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA E MELÃO (406,59 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE ACEROLA (428,24 Kcal)	416,11	79	7	9
SEMANA 05	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			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 GOIABA + MELÃO (401,10 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA (428,24 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ACEROLA E MELANCIA (406,59 Kcal)			421,02	79	7	12

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 DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

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

MODALIDADE DE ENSINO: *Regular Anos Finais*

ZONA Urbana

FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos

PERÍODO *Integral*



Alimentação saudável e nutritiva

ESCOLA MUNICIPAL MANGABEIRA

NOVEMBRO - 2022

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEM 01		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ(09:00H)		COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + BANANA E TANGERINA(516,16Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO, MELANCIA E MAÇÃ E REFRESCO DE GOIABA (478,9 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA+ MAMÃO E MELÃO(428,24 Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO(12:00H)		CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ACEROLA (676,75 Kcal)		FÍGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE MANGA - 622,37 Kcal	PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE GOIABA - 642,58 Kcal	1527,7	275	62	26
LANCHE TARDE(15:00H)		MUNGUZÁ COM CANELA E MELÃO (474,8 Kcal)		MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO DE LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE ABACAXI (535,59 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E TANGERINA (448,38 Kcal)				
SEM 02	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO, MELANCIA, MELÃO E REFRESCO DE CAJÚ (468,07 Kcal)	PÃO COM QUEIJO, BANANA E MELÃO E REFRESCO DE ABACAXI (478,9 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO, REFRESCO DE MANGA E MELANCIA E MAÇÃ (477,01 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA+ MAMÃO E MELÃO(428,24 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ +MELANCIA E MELÃO(516,16Kcal)	Energia (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 MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE GOIABA (603,38 kcal)	FRANGO ASSADO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, SALADA CRUA, REFRESCO DE ACEROLA - 638,57 Kcal	CARNE MOIDA, ARROZ, MACARRÃO FEIJÃO CARIOCA E REFRESCO DE ABACAXI - 567,26 Kcal	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, SALADA CRUA, REFRESCO DE MANGA(675,2 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE ABACAXI (522,86 kcal)	1538,7	258	66	30
LANCHE TARDE (15:00H)	CURAU COM CANELA E MAÇÃ (469,78 Kcal)	CUSCUZ RECHEADO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (528,33 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (468,4 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA E MELANCIA (470,6 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E MELÃO (490,48 Kcal)				
SEM 03	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	FERIADO	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA +MELANCIA E TANGERINA(516,16Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ, MELÃO E REFRESCO DE GOIABA (468,07 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO, REFRESCO DE CAJÚ E MELANCIA E BANANA(477,01 Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00 H)			CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE ABACAXI - 677,88 Kcal	FÍGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA E REFRESCO DE MANGA - 525,02 Kcal	COZIDO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, PIRÃO E REFRESCO DE GOIABA - (620,58 Kcal)	1561,6	274	66	23
LANCHE TARDE (15:00H)			PÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES + REFRESCO DE CAJÚ E BANANA (513,36 Kcal)	CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E REFRESCO DE ACEROLA(473,29kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI E MELÃO (470,6 Kcal)				
SEM 04	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO, MELANCIA, TANGERINA E REFRESCO DE MANGA (468,07 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA E TANGERINA(516,16Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO, REFRESCO DE ACEROLA E MELANCIA E MELÃO(477,01 Kcal)	PÃO COM QUEIJO, MELÃO E MAÇÃ E REFRESCO DE GOIABA(478,9 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA+ MAMÃO E BANANA(428,24 Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE MOIDA AO MOLHO, MACARRÃO, ARROZ , FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE ACEROLA - 567,26 Kcal	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÉ DE BATATA INGLESA, REFRESCO DE ABACAXI - 580,64 Kcal	FÍGADO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE MANGA - 622,37 Kcal	GUISADO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA, REFRESCO DE ABACAXI- 638,24 Kcal	PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE MANGA - 642,58 Kcal	1583,8	282	63	26
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (484,47 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (479,3 Kcal)	MUNGUZÁ COM CANELA E BANANA (474,8 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (535,59 Kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES + REFRESCO DE CAJÚ E MELANCIA (513,36 Kcal)				
SEM 05	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022				CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA +MELÃO E TANGERINA(516,16Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA+ MELANCIA E TANGERINA(428,24 Kcal)	PÃO COM QUEIJO, MELÃO E MELANCIA E REFRESCO DE ACEROLA(478,9 Kcal)			Energia (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 COLORIDO, SALADA CRUA, REFRESCO DE CAJÚ (675,2 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (603,38 kcal)	CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA COZIDA E REFRESCO DE GOIABA (676,75 Kcal)			1488,3	258	67	26
LANCHE TARDE (15:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E MAÇÃ(470,6 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ E MELÃO (490,48 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E BANANA (479,3 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



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



ESCOLA MUNICIPAL MANGABEIRA

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	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)		MUNGUZÁ COM CANELA E MELÃO (474,8 Kcal)	FERIADO	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO DE LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE ABACAXI (535,59 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E TANGERINA (448,38 Kcal)	460,4	81	18	8
SEMANA 2	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	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 MAÇÃ (469,78 Kcal)	CUSCUZ RECHEADO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (528,33 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (468,4 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA E MELANCIA (470,6 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA E MELÃO (490,48 Kcal)	468,73	74	23	10
SEMANA 3	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	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)	FERIADO	FERIADO	PÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES + REFRESCO DE CAJÚ E BANANA (513,36 Kcal)	CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E REFRESCO DE ACEROLA(473,29kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI E MELÃO (470,6 Kcal)	470,4	79	25	6
SEMANA 4	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	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 MELÃO (484,47 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (479,3 Kcal)	MUNGUZÁ COM CANELA E BANANA (474,8 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (535,59 Kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES + REFRESCO DE CAJÚ E MELANCIA (513,36 Kcal)	486,83	85	20	8
SEMANA 5	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			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)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA +MELÃO E TANGERINA(516,16Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA+ MELANCIA E TANGERINA(428,24 Kcal)	PÃO COM QUEIJO, MELÃO E MELANCIA E REFRESCO DE ACEROLA(478,9 Kcal)			474,92	93	11	11

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

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

NOVEMBRO - 2022

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01		01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022	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 CAJÚ + MELÃO (356,51 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO, E REFRESCO DE GOIABA (328,74 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELANCIA (351,92 Kcal)	415,01	70	12	7
SEMANA 02	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	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 MAÇÃ (325,69 Kcal)	TANGERINA E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE MORANGO (329,70 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MAMÃO (330,79 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA+ BANANA (356,51 Kcal)	SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE ACEROLA (330,46 Kcal)	407,15	73	13	8
SEMANA 03	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	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)	FERIADO	FERIADO	CREME DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA), ARROZ E REFRESCO DE CAJU (371,97 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MAÇÃ E REFRESCO DE TANGERINA (328,74 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (343,39 Kcal)	415,23	81	6	6
SEMANA 04	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	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 (333,29 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA (329,55 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ (363,83 kcal)	BOLO SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA(354,04 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA (329,70 Kcal)	439,47	70	19	10
SEMANA 05	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			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 (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE MANGA (351,92 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ACEROLA (398,38 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ (475,38 Kcal)			436,99	61	23	12

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