

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE
ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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 - 2023

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

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



Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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 - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (96,51 Kcal)	PAPINHA DE INHAME (96,51 KCAL)	MINGAU DE BANANA COM AVEIA (249,66 KCAL)		VITAMINA DE FRUTAS (BANANA E MAÇÃ) (99,00 KCAL)		VITAMINA DE ABACATE AF + MAMÃO COM AVEIA (170,36 KCAL)	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (45,41 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (31,31 Kcal)	MAÇÃ RASPADINHA (66,62 Kcal)		ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS(44,24 Kcal)		MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (58,86 Kcal)	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ,E BATATA COZIDA , FEIJÃO MACASSAR (216,89 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO E SALADA CRUA (190,62 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO E PURÊ DE ABÓBORA SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF (198,47 Kcal)		PEIXE AO FORNO + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO E PURÊ DE BATATA + COUVE FLOR AF+ SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF (160,26 KCAL)		COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO E LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF (186,48 Kcal)	
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ RASPADINHA (66,62 Kcal)	VITAMINA DE ACEROLA (77,54 KCAL)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA + MANGA AF (117,85 Kcal)		BANANA E MELÃO (63,39 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (117,85 Kcal)	
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (139,53 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO (73,86 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (73,86 KCAL)		INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA REFOGADA AF (73,04 Kcal)		SOPA CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, (48,79 KCAL)	
Composição nutricional (Média semanal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca(mg)	Fe (mg)
	549,83	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		100,00	22,00	10,00				

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



Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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 - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 KCAL)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)		CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)		PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)		MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ,BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF E SUCO DE GOIABA(292,71 KCAL)		PEIXE AO FORNO + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA + COUVE-FLOR AF , SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 KCAL)		COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E + VAGEM AF SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)	
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA)+ MANGA AF (128,93 Kcal)		BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54KCAL)		INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA REFOGADA AF E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)		SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (120,87 KCAL)	
Composição nutricional (Média semanal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	880,00	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		151,0	38,0	19,0				
					724,9	279,74	351,23	7,2

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

Não adicionar açúcar nas preparações.

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

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



Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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 - 2023

		SEGUNDA- FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
							Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)				
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA+ SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF SUCO DE GOIABA(331,39 Kcal)	PEIXE AO FORNO + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA + COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (310,89 Kcal)	COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E VAGEM AF SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal)	421,36	72,00	19,00	7,00
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA)+ MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	403,80	85,00	14,00	6,00
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO(185,36 Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA REFOGADA AF E SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (165,51 Kcal)				

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

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares

Gerente Geral de Alimentação Escolar

Mat: 105.015-0

SEDUC/PCR

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)

PERÍODO Integral

Mat: 105.015-0 CRECHES MUNICIPAIS (RPA:01.A.06) E CONVENIADAS (RPA:02.03.04 e 05)

NOVEMBRO - 2023



RC NUTRI

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	UP (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)			VITAMINA DE + BANANA COM MAMÃO (160,78 Kcal)		PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)	58% a 68% de VET	10% a 18% de VET	18% a 20% de VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)			MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)			FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E + SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)	FERIADO	COZIDO: CARNE GUIADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)	541,06	157	34	16
LANCHE TARDE (14:30h)			SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 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 COM LEGUMES (120,87 Kcal)				
	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF BANANA COM MAMÃO + (160,78 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	UP (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	58% a 68% de VET	10% a 18% de VET	18% a 20% de VET	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPIÑO) AF SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA+ COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal)	COZIDO: CARNE GUIADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)	873,65	149	38	19
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA)+ MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA, BERINJELA NO VAPOR AF E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (120,87 Kcal)				
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)		CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	UP (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)		ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	58% a 68% de VET	10% a 18% de VET	18% a 20% de VET	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FERIADO	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA+ COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal)	COZIDO: CARNE GUIADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)	554,31	146	39	19
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)		BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)		INHAME COM CARNE MOÍDA, BERINJELA NO VAPOR AF E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (120,87 Kcal)				
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM MAMÃO (160,78 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	UP (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	58% a 68% de VET	10% a 18% de VET	18% a 20% de VET	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPIÑO) AF SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA+ COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal)	COZIDO: CARNE GUIADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)	873,65	149	38	19
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA)+ MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA, BERINJELA NO VAPOR AF E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (120,87 Kcal)				
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM MAMÃO (160,78 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	UP (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)		58% a 68% de VET	10% a 18% de VET	18% a 20% de VET	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPIÑO) AF SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA+ COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal)		879,27	145	39	20
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA)+ MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)					
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA, BERINJELA NO VAPOR AF E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)					

Não adicionar açúcar nas preparações.

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: 3555-8101/3555-8132 96299-9802 (WHATSAPP)
FONECELE: 0119421-448
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE): 3555-8151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

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



Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar

Mat: 105.015-0

SEDUC/PCR

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)

PERÍODO Integral

CARDÁPIO - CRECHE MAGNO DELAMADRI

NOVEMBRO - 2023



NOVEMBRO - 2023										
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)				
			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)			VITAMINA DE MAMÃO COM AVEIA(160,78 Kcal)	FERIADO	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (192,52 Kcal)	Energia (Kcal)	56% a 88% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)			MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)		9	9	9	
ALMOÇO (11:30h)			FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA + E SUCO DE GOIABA(292,71 Kcal)		COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)					
LANCHE TARDE (14:30h)			SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)		828,3	159	33	15
JANTAR (17:00h)			BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54KCAL)		SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)					
	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Composição nutricional (média semanal)				
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ABACAXI (218,09 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF E MAMÃO COM AVEIA(160,78 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE GOIABA (218,09 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (192,52 Kcal)	Energia (Kcal)	56% a 88% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (71,43Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)					
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPIÑO) AF E SUCO DE GOIABA(292,71 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA + COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal)	COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)					
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	861,8	147	37	19	
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54KCAL)	INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA NO VAPOR AF E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (120,87 Kcal)					
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ABACAXI (218,09 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE GOIABA (218,09 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (192,52 Kcal)	Energia (Kcal)	56% a 88% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)		ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (71,43Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)					
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)		PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA + COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal)	COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)	889,5	145	38	19	
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)		BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)					
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)		INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA NO VAPOR AF E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (120,87 Kcal)					
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ABACAXI (218,09 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF E MAMÃO COM AVEIA(160,78 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE GOIABA (218,09 Kcal)	VITAMINA DE BANANA , COM AVEIA (192,52 Kcal)	Energia (Kcal)	56% a 88% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (71,43Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)					
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPIÑO) AF E SUCO DE GOIABA(292,71 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA + COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal)	COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)	861,8	147	37	19	
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)					
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54KCAL)	INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA NO VAPOR AF E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (120,87 Kcal)					
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023			CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	BOLINHO SEM RECHEIO E SUCO DE ACEROLA (169,19 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ABACAXI (218,09 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF E MAMÃO COM AVEIA(160,78 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE GOIABA (218,09 Kcal)		Energia (Kcal)	56% a 88% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (71,43Kcal)						
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPIÑO) AF E SUCO DE GOIABA(292,71 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA + COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal)		870,9	142	38	21	
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)						
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54KCAL)	INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA REFOGADA AF E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)						

Não adicionar
aplicar nas
preparações.

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - 3355-9101/3355-9132/ 99290-9802 (WHATSAPP)
FONECELEFONE: (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



Synara Soares
Gerente Geral da Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC/PCR

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04 -05 anos)

PERÍODO Parcial



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

NOVEMBRO - 2023

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
				1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)			MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	FERIADO	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	Energia (Kcal) 414,2	55% a 65% do VET	10% a 16% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)			FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + E SUCO DE GOIABA (331,39 Kcal)		COZIDO: CARNE GUIASADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)			SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	304,4	76	11	2
	JANTAR (17:00h)			BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (185,36 Kcal)		SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)				
		6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023				
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	Energia (Kcal) 421,4	55% a 65% do VET	10% a 16% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPIÑO) AF E SUCO DE GOIABA (331,39 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA + COUVE-FLORES AF, SALADA MIX (REPOLHO, AÇELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (310,32 Kcal)	COZIDO: CARNE GUIASADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	344,8	71	12	5
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (185,36 Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA NO VAPOR AF SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (165,51 Kcal)				
		13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023				
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	FERIADO	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	Energia (Kcal) 425,1	55% a 65% do VET	10% a 16% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal)		PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA + COUVE-FLORES AF, SALADA MIX (REPOLHO, AÇELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (310,32 Kcal)	COZIDO: CARNE GUIASADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)		BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	352,5	70	12	6
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)		INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA NO VAPOR AF SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (165,51 Kcal)				
		20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023				
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	Energia (Kcal) 421,4	55% a 65% do VET	10% a 16% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPIÑO) AF E SUCO DE GOIABA (331,39 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA + COUVE-FLORES AF, SALADA MIX (REPOLHO, AÇELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (310,32 Kcal)	COZIDO: CARNE GUIASADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	344,8	71	12	5
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (185,36 Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA NO VAPOR AF SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (165,51 Kcal)				
		27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023					
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)		Energia (Kcal) 421,2	55% a 65% do VET	10% a 16% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPIÑO) AF E SUCO DE GOIABA (331,39 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA + COUVE-FLORES AF, SALADA MIX (REPOLHO, AÇELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (310,32 Kcal)					
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)		357,4	69	12	6
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (185,36 Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA NO VAPOR AF SUCO DE LARANJA (237,92 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



Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat: 405.013-0
SEDUC / PCR

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)
PERÍODO integral
ESPAÇO PERTENCER
NOVEMBRO - 2023



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)			VITAMINA DE + BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)	FERIADO	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)	55% a 85% do VET	10% a 15% do VET	15% a 20% do VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)			MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)			FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)		COZIDO: CARNE GUIASADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)			SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	706,73	137,00	26,00	14,00
JANTAR (17:00h)									
	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (71,43Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	55% a 85% do VET	10% a 15% do VET	15% a 20% do VET	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPIÑO) AF E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA, COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal)	COZIDO: CARNE GUIASADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA)+ MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	714,6	123,0	30,0	16,0
JANTAR (17:00h)									
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	FERIADO	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)		ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (71,43Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	55% a 85% do VET	10% a 15% do VET	15% a 20% do VET	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)		PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA, COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal)	COZIDO: CARNE GUIASADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)		BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	720,89	120,00	31,00	17,00
JANTAR (17:00h)									
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (71,43Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	55% a 85% do VET	10% a 15% do VET	15% a 20% do VET	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPIÑO) AF E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA, COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal)	COZIDO: CARNE GUIASADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA)+ MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	714,6	123,0	30,0	16,0
JANTAR (17:00h)									
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (71,43Kcal)		55% a 85% do VET	10% a 15% do VET	15% a 20% do VET	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPIÑO) AF E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA, COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 Kcal)					
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA)+ MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)		710,62	118,00	31,00	17,00
JANTAR (17:00h)									

Não adicionar açúcar nas preparações.

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: 3355-9111/3355-132 99299-8902 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81) 364-421-4460
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE): 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares

Gerente Geral de Alimentação Escolar.

Mat: 405.015-0

SEDUC / PCR

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04 -05 anos)

PERÍODO Parcial

ESPAÇO PERTENCER

NOVEMBRO - 2023



		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
				1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
TURN MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)			MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS. (75,04 Kcal)	FERIADO	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	414,18	73	16	7
	ALMOÇO (11:30h)			FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + E SUCO DE GOIABA (345,08 Kcal)		COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)				
TURN TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)			SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
	JANTAR (17:00h)									
		6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
TURN MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MEIÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (71,43Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	421,36	72	19	7
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF E SUCO DE GOIABA (345,08 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA + COUVE FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (297,32 Kcal)	COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)				
TURN TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	143,61	35	3	2
	JANTAR (17:00h)									
		13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
TURN MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MEIÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	FERIADO	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (71,43Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	425,09	72	20	7
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)		PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA + COUVE FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (297,32 Kcal)	COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)				
TURN TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)		BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	147,28	33	3	3
	JANTAR (17:00h)									
		20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
TURN MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MEIÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (71,43Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (111,21 Kcal)	421,36	72	19	7
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF E SUCO DE GOIABA (345,08 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA + COUVE FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (297,32 Kcal)	COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)				
TURN TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	143,61	35	3	2
	JANTAR (17:00h)									
		27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPO (g)
TURN MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MEIÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (71,43Kcal)		421,21	70	20	8
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF E SUCO DE GOIABA (345,08 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA + COUVE FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (297,32 Kcal)					
TURN TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)		142,4	32	3	3
	JANTAR (17:00h)									

CONTATOS:

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

FONECEDOR: (81)99421-8450

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-8151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE RECIFE - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.045-0
SEDUC/PCR

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)
PERÍODO Integral
CARDÁPIO - CRECHE PARCEIRA ASSOCIAÇÃO N. SRA. APARECIDA
NOVEMBRO - 2023



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
						CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023				
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)			VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)		PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)	55% a 65% de VET	10% a 15% de VET	15% a 20% de VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)			MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)			FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)	FERIADO	COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIÃO, LEGUMES COZIDOS + E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)			SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	256,04	163	34	18
JANTAR (17:00h)			BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)		SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (120,87 Kcal)				
	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)				
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	55% a 65% de VET	10% a 15% de VET	15% a 20% de VET	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA+ SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA + COUVE-FLORES AF, SALADA MIX (REFOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (297,23 Kcal)	COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA)+ MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	871,1	148	38	18
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA NO VAPOR AF SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (120,87 Kcal)				
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023				
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)		CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)	55% a 65% de VET	10% a 15% de VET	15% a 20% de VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)		ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FERIADO	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA + COUVE-FLORES AF, SALADA MIX (REFOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (297,23 Kcal)	COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)				
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)		BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	883,79	145	41	19
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)		INHAME COM CARNE MOÍDA E + BERINJELA NO VAPOR AF SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (120,87 Kcal)				
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023				
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF E BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)	55% a 65% de VET	10% a 15% de VET	15% a 20% de VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)				
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA+ SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA + COUVE-FLORES AF, SALADA MIX (REFOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (297,23 Kcal)	COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)	871,1	148	38	18
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA)+ MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E + BERINJELA NO VAPOR AF SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (120,87 Kcal)				
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023					
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF E BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)		55% a 65% de VET	10% a 15% de VET	15% a 20% de VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)					
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA+ SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA + COUVE-FLORES AF, SALADA MIX (REFOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (297,23 Kcal)		878,09	144	40	19
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	VITAMINA DE GOIABA (109,36 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA)+ MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)					
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E + BERINJELA NO VAPOR AF 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

Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação EscolarCARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS
ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA (04 - 05 anos)
PERÍODO Parcial

Mat: 105.015.0

CARDÁPIO - CRECHE PARCEIRA MAGNO DELAMADRI E ASSOCIAÇÃO SRA APARECIDA
SEDUC/PCR

NOVEMBRO - 2023

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
				1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)			MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	FERIADO	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	414,18	73	16	7
	ALMOÇO (11:30h)			FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (331,39 Kcal)		COZIDO: CARNE GUIADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)			SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
	JANTAR (17:00h)			BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (185,36 Kcal)		SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)				
		6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	428,38	72	20	8
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF E SUCO DE GOIABA (331,39 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA, COUVE FLOR AF + SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (335,91 Kcal)	COZIDO: CARNE GUIADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	VITAMINA DE GOIABA (148,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (185,36 Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA NO VAPOR AF E SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (165,51 Kcal)				
		13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	FERIADO	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	431,38	73	21	7
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal)		PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA, COUVE FLOR AF + SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (335,91 Kcal)	COZIDO: CARNE GUIADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	VITAMINA DE GOIABA (148,04 Kcal)		BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)		INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA NO VAPOR AF E SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (165,51 Kcal)				
		20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	426,38	72	20	8
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF E SUCO DE GOIABA (331,39 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA, COUVE FLOR AF + SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (335,91 Kcal)	COZIDO: CARNE GUIADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	VITAMINA DE GOIABA (148,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (185,36 Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA NO VAPOR AF E SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (165,51 Kcal)				
		27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59 Kcal)		427,47	71	21	8
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF E SUCO DE GOIABA (331,39 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA, COUVE FLOR AF + SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (335,91 Kcal)					
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	VITAMINA DE GOIABA (148,04 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)					
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (185,36 Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA NO VAPOR AF E SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)					

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



Synara Soares
Coordenadora Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.013-0
SEDUC/PCR

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)

PERÍODO Integral

CARDÁPIO - CRECHE PARCEIRA 12 DE OUTUBRO

NOVEMBRO - 2023



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
		1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)		VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)	55% a 85% do VET	10% a 18% do VET	15% a 30% do VET	
LANCHE MANHÃ (09:00h)		MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	9	9	9	
ALMOÇO (11:30h)		FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)		COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS, VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)	858,94	163	34	16
LANCHE TARDE (14:30h)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 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 COM LEGUMES (120,87 Kcal)				
6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	55% a 85% do VET	10% a 18% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA, COUVE FLOR AF + SALADA MIX (REFOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (297,32 Kcal)	885	151	30	19
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA NO VAPOR AF E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)				
				SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (120,87 Kcal)				
13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	55% a 85% do VET	10% a 18% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA, COUVE FLOR AF + SALADA MIX (REFOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (297,32 Kcal)	890,57	148	40	19
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA NO VAPOR AF E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)				
				SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (120,87 Kcal)				
20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)	PÃO COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	55% a 85% do VET	10% a 18% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA, COUVE FLOR AF + SALADA MIX (REFOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (297,32 Kcal)	885	151	30	19
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA NO VAPOR AF E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)				
				SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (120,87 Kcal)				
27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	55% a 85% do VET	10% a 18% do VET	15% a 30% do VET	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MOUTINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MOUTINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF E SUCO DE GOIABA (292,71 Kcal)	PEIXADA + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA, COUVE FLOR AF + SALADA MIX (REFOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (297,32 Kcal)	883,47	148	40	20
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)				
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA NO VAPOR AF E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)				

Não adicionar açúcar nas preparações.

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - 3355-8101/3355-9132/99299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

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



Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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 - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)			CUSCUZ RECHEADO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (340,03 Kcal)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA +MELANCIA (356,51 Kcal)	348,27	61	11	8
SEMANA 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ (351,98Kcal)	MAÇÃ E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,70 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE TANGERINA + ABACAXI E MELANCIA AF (370,69 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE MANGA + MELANCIA + BANANA AF (322,83 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E MAÇÃ + BOLO AF (333,81 Kcal)	341,79	61	14	5
SEMANA 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA (313,90 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA(335,72 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA E BANANA AF (398,39 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELÃO + BOLO E ABACAXI AF (307,68 Kcal)	338,92	60	9	8
SEMANA 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MAÇÃ (337,26 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ +MELANCIA (356,51 Kcal)	BAIÃO DE DOIS + ABACAXI AF (403,31 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA AF (328,74 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA+ BANANA E GOIABA AF (338,62 Kcal)	352,89	60	13	6
SEMANA 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (333,93 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA(335,72 Kcal)	FEIJODA PERNAMBUCANA COM ARROZ + ABACAXI E MELANCIA AF (348,43 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + BANANA AF (398,39 Kcal)		354,12	63	11	7

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

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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 - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	UPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)			CUSCUZ RECHEADO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (340,03 KCal)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA +MELANCIA (356,51 Kcal)	348,27	61	11	8
SEMANA 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	UPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	MAÇÃ E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE TANGERINA (351,98KCal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE MANGA + MELANCIA + BANANA AF (322,83 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE TANGERINA + ABACAXI E MELANCIA AF (370,69 KCal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES + MAÇÃ + BOLO AF (333,81 Kcal)	341,79	61	14	5
SEMANA 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	UPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA(335,72 Kcal)	MUNGUNZÁ COM CANELA (313,90 KCal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA+ MELANCIA E BANANA AF (398,39 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELÃO + BOLO E ABACAXI AF (307,68 Kcal)	338,92	60	9	8
SEMANA 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	UPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ +MELANCIA (356,51 Kcal)	SOPA DE CARNE E MAÇÃ (337,26 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + MELÃO + ABACAXI AF + REFRESCO DE GOIABA (328,74 Kcal)	BAIÃO DE DOIS + MELANCIA AF (403,31 KCal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES + BANANA E GOIABA AF + REFRESCO DE MANGA (338,62 Kcal)	352,89	60	13	6
SEMANA 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	UPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA(335,72 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (333,93 Kcal)	PÃO COM QUEIJO+ BANANA E MELANCIA AF + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ + ABACAXI AF (348,43 Kcal)		354,12	63	11	7

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

* AF: AGRICULTURA FAMILIAR

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC/PCR

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

ZONA Urbana
FAIXA ETÁRIA : 06 A 10 ANOS
PERÍODO Parcial



ESCOLA CONVENIADAS GURI

NOVEMBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)			CUSCUZ RECHEADO COM LEGUMES E SUCO DE ACEROLA (340,03 Kcal)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO COM SUCO DE GOIABA +MELANCIA (356,51 Kcal)	348,27	61	11	8
SEMANA 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE ACEROLA (351,98Kcal)	MAÇÃ E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,70 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ + SUCO DE ABACAXI + BANANA E MELANCIA AF (370,69 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + SUCO DE MARACUJÁ + MELANCIA + ABACAXI AF (322,83 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E MAÇÃ + BOLO AF (333,81 Kcal)	341,79	61	14	5
SEMANA 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA (313,90 Kcal)	BOLO DE CENOURA + MELÃO E SUCO DE LARANJA (335,72 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO + SUCO DE ACEROLA + MELANCIA E BANANA AF (398,39 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MELÃO + BOLO E ABACAXI AF (337,26 Kcal)	346,32	60	10	9
SEMANA 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CURAU COM CANELA E MAÇÃ (315,61 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM SUCO DE ABACAXI +MELANCIA (356,51 Kcal)	BAIÃO DE DOIS + ABACAXI AF (403,31 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, + MELÃO + SUCO DE MARACUJÁ + MELANCIA AF (328,74 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E SUCO DE LARANJA + BANANA E GOIABA AF (338,62 Kcal)	348,56	61	11	6
SEMANA 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (333,93 Kcal)	BOLO DE LARANJA + MELÃO E SUCO DE ABACAXI + BANANA AF (335,72 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ + ABACAXI E MELANCIA AF (348,43 Kcal)	REAValiação DE CASOS		339,36	58	12	8

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

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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 - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)			CUSCUZ RECHEADO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (340,03 Kcal)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA +MELANCIA (356,51 Kcal)	348,27	61	11	8
SEMANA 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (351,98Kcal) CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (351,98 Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,70 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE ABACAXI + BANANA E MELANCIA AF (370,69 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE ACEROLA + BANANA + ABACAXI AF (322,83 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E MAÇÃ + BOLO AF (333,81 Kcal)	341,79	61	14	5
SEMANA 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA (313,90 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA(335,72 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA E BANANA AF (398,39 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELÃO + ABACAXI AF (307,68 Kcal)	338,92	60	9	8
SEMANA 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	SOPA DE CARNE E MAÇÃ (337,26 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ +MELANCIA (356,51 Kcal)	BAIÃO DE DOIS + ABACAXI AF (403,31 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA AF (328,74 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + BANANA E GOIABA AF (338,62 Kcal)	352,89	60	13	6
SEMANA 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (333,93 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA(335,72 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ + ABACAXI E MELANCIA AF (348,43 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + BANANA AF (398,39 Kcal)		354,12	63	11	7

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

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 103.015-0
SEDUC / PCR

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 - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LFD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)			CUSCUZ RECHEADO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (432,66 KCal)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (338,90 Kcal)	385,78	63,00	13,00	10,00
SEMANA 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LFD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ (422,92 KCal)	MAÇÃ E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (404,67 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE TANGERINA + ABACAXI E MELANCIA AF (425,44 KCal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE MANGA + MELANCIA + BANANA AF (402,05 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E MAÇÃ + BOLO AF (433,98 Kcal)	417,81	74	17	7
SEMANA 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LFD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MELANCIA (431,8 KCal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA (428,24 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MAÇÃ + MELANCIA E BANANA AF (406,59 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELÃO + BOLO E ABACAXI AF (388,88 Kcal)	413,88	71	11	11
SEMANA 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LFD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MAÇÃ (418,89 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (338,90 Kcal)	BAIÃO DE DOIS + ABACAXI AF (469,03 KCal)	BROA SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA AF (415,42 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + BANANA E GOIABA AF (415,40Kcal)	411,53	65	17	8
SEMANA 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LFD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (419,02 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA (428,24 Kcal)	FEIJODA PERNAMBUCANA COM ARROZ + ABACAXI E MELANCIA AF (481,48 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA + BANANA AF (406,59Kcal)		433,83	72	15	10

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

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

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



Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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 - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional semanal (média)			
SEMANA 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)			CUSCUZ RECHEADO COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA (432,66 KCal)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (338,90 Kcal)	385,78	63,00	13,00	10,00
SEMANA 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	MAÇÃ E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (404,67 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ (422,92 KCal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE MANGA + MELANCIA + BANANA AF (402,05 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE TANGERINA + ABACAXI E MELANCIA AF (425,44 KCal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E MAÇÃ + BOLO AF (433,98 Kcal)	417,81	74	17	7
SEMANA 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA (428,24 Kcal)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MELANCIA (431,8 KCal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO+ REFRESCO DE GOIABA, MAÇÃ + MELANCIA E BANANA AF (406,59 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELÃO + BOLO E ABACAXI AF (388,88 Kcal)	413,88	71	11	11
SEMANA 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (338,90 Kcal)	SOPA DE CARNE E MAÇÃ (418,89 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + ABACAXI AF + MELÃO + REFRESCO DE GOIABA (415,42 Kcal)	BAIÃO DE DOIS + MELANCIA AF (469,03 KCal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + BANANA E GOIABA AF (415,40Kcal)	411,53	65	17	8
SEMANA 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA (428,24 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (419,02 Kcal)	PÃO COM QUEIJO+ REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA, BANANA AF (406,59 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ + ABACAXI E MELANCIA AF (481,48 Kcal)		433,83	72	15	10

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

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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 - 2023



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEM 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	55% a 65% do VIT	10% a 15% do VIT	15% a 20% do VIT
LANCHE MANHÃ (09:00H)			PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (406,59 Kcal)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (338,90 Kcal)				
ALMOÇO (12:00H)			FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA E REFRESCO DE MANGA (588,64 Kcal)		FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE MANGA (564,25 kcal)				
LANCHE TARDE (15:00H)			CUSCUZ COM ISCA DE CARNE COM LEGUMES AO MOLHO (324,28 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MAÇÃ (418,89 Kcal)				
SEM 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	55% a 65% do VIT	10% a 15% do VIT	15% a 20% do VIT
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ABACAXI + MELANCIA (415,42 Kcal)	MAÇÃ E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (404,67 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA (428,24 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (402,05 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (406,59 Kcal)				
LANCHE MANHÃ (09:00H)	FRANGO ASSADO, FEIJÃO MACASSAR, ARROZ, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE GOIABA - 654,52 Kcal	CREME DE PEIXE AF, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE CAJÚ - 610,73 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, MACARRÃO, SALADA MIX (REPOLHO, BETERRABA, CENOURA, ACELGA) AF E REFRESCO DE CAJÚ + GOIABA AF - 684,21 Kcal	FRANGO AO MOLHO, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA COZIDA + GELADO DE FRUTAS AF, REFRESCO DE ACEROLA - 588,64 Kcal	GUISADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, BATATA SAUTÉ, SALADA COLORIDA (ALFACE, PEPINO, TOMATE) AF, REFRESCO DE ACEROLA + GOIABA AF - 640,13 Kcal				
LANCHE TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MELÃO (431,8 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (423,03 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI (349,22 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA + BOLO AF (433,98 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE MANGA + MELANCIA AF (425,44 Kcal)				
SEM 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	55% a 65% do VIT	10% a 15% do VIT	15% a 20% do VIT
LANCHE MANHÃ (09:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + MAÇÃ (338,90 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA (428,24 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO (406,59 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE ACEROLA (415,42 Kcal)				
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, FAROFA, REFRESCO DE CAJÚ (625,54 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (513,63 kcal)		CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, MACARRÃO + SALADA COLORIDA (ALFACE, PEPINO, TOMATE) AF, REFRESCO DE CAJÚ + GOIABA AF - 700,58 Kcal	PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE MANGA + ABACAXI AF - 601,03 Kcal				
LANCHE TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MELANCIA (431,8 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (422,92 Kcal)		CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E TANGERINA (368,88 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + GELADO DE FRUTAS AF (415,40 Kcal)				
SEM 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	55% a 65% do VIT	10% a 15% do VIT	15% a 20% do VIT
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO (406,59 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + TANGERINA (338,90 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA (402,05 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE GOIABA (415,42 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ABACAXI + BANANA (428,24 Kcal)				
ALMOÇO (12:00 H)	CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal	GUISADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA + REFRESCO DE MANGA - 640,13 Kcal	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA + REFRESCO DE ABACAXI (673,72 Kcal)	CREME DE PEIXE AF, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA + SALADA MIX (REPOLHO, BETERRABA, CENOURA, ACELGA) AF, REFRESCO DE ACEROLA - 589,90 Kcal	DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, REFRESCO DE GOIABA + ABACAXI AF (582,47 Kcal)				
LANCHE TARDE (15:00H)	SOPA DE CARNE E MAÇÃ (418,89 Kcal)	CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (401,28 Kcal)	BAIÃO DE DOIS + GELADO DE FRUTAS AF (469,03 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + BANANA AF (349,22 Kcal)	CURAU COM CANELA E MELÃO GOIABA AF (420,24 Kcal)				
SEM 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	55% a 65% do VIT	10% a 15% do VIT	15% a 20% do VIT
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA (402,05 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA (428,24 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + TANGERINA (338,90 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (406,59 Kcal)					
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO ASSADO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, LEGUMES COZIDOS, REFRESCO DE ABACAXI - 610,73 Kcal	CREME DE PEIXE AF, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE GOIABA - 588,90 Kcal	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, BATATA SAUTÉ, SALADA MIX (REPOLHO, BETERRABA, CENOURA, ACELGA) AF, REFRESCO DE MANGA - 553,66 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SELETA DE LEGUMES + SALADA COLORIDA (ALFACE, PEPINO, TOMATE) AF E REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA AF (575,04 Kcal)					
LANCHE TARDE (15:00H)	MACAXEIRA COM ISCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (443,50 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ (422,92 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + BANANA AF (415,40 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA + BOLO AF (433,98 Kcal)					

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares

Gerente Geral de Alimentação Escolar

Mat. 105.045-0

SEDUC/PCR

CARDÁPIO- ETAPA DE ENSINO : Ensino Integral- Anos Finais

MODALIDADE DE ENSINO: Regular Anos Finais

ZONA Urbana

FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos

PERÍODO Integral



RC NUTRY

Alimentação saudável e sustentável

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

NOVEMBRO - 2023

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEM 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H)			PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + BANANA (425,67 Kcal)		COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA E TANGERINA (516,16 Kcal)	Energia (Kcal)	15% a 25% de VET	15% a 25% de VET	15% a 25% de VET
ALMOÇO (12:00H)			FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA E REFRESCO DE MANGA (588,64 Kcal)	FERIADO	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE MANGA (522,86 Kcal)	1455,78	250	64	20
LANCHE TARDE (15:00H)			CUSCUZ COM ISCA DE CARNE COM LEGUMES AO MOLHO E REFRESCO DE ACEROLA (455,63 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MAÇÃ (404,57 Kcal)				
SEM 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ABACAXI + MELANCIA + TANGERINA (468,07 Kcal)	COOKIES, MAÇÃ + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (516,16 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA E MELANCIA (482,94 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA + MAMÃO (477,01 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJÚ+ MELÃO + BANANA(425,67 Kcal)	Energia (Kcal)	15% a 25% de VET	15% a 25% de VET	15% a 25% de VET
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE AO MOLHO, FEIJÃO MACASSAR, ARROZ, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE GOIABA - 603,38 Kcal	CREME DE PEIXE AF, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE CAJÚ - 589,90 Kcal	FRANGO ASSADO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, MACARRÃO + SALADA MIX (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA, ACELGA) AF, GOIABA AF E REFRESCO DE CAJÚ - 756,22 Kcal	FRANGO AO MOLHO, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE ACEROLA + GELADO DE FRUTAS AF - 588,64 Kcal	GUISADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, BATATA SAUTÉ, SALADA COLORIDA (ALFACE, PEPINO, TOMATE) AF, GOIABA AF, REFRESCO DE ACEROLA - 640,13 Kcal	1585,07	273	58	26
LANCHE TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MELÃO (454,34 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (535,59 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI E TANGERINA (440,13 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA + BOLO AF (424,47 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE MANGA, MELANCIA AF (497,71 Kcal)				
SEM 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA+ MAÇÃ E MELÃO (516,16 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA E MELÃO (482,94 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + MELANCIA (425,67 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE ACEROLA+ MAÇÃ (468,07 Kcal)	Energia (Kcal)	15% a 25% de VET	15% a 25% de VET	15% a 25% de VET
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, FAROFA, REFRESCO DE CAJÚ (560,60 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (513,63 Kcal)		CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, MACARRÃO, SALADA COLORIDA (ALFACE, PEPINO, TOMATE) AF, GOIABA AF, REFRESCO DE CAJÚ - 700,58 Kcal	PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE MANGA + ABACAXI AF - 601,03 Kcal	1528,01	270	61	25
LANCHE TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MELANCIA (454,34 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA + TANGERINA(484,39 Kcal)		CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E TANGERINA (391,27 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MAÇÃ + GELADO DE FRUTAS AF (513,36 Kcal)				
SEM 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + MELANCIA (425,67 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + TANGERINA E BANANA (516,16 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA + MAMÃO (477,01 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE GOIABA + MAÇÃ (468,07 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ABACAXI + BANANA E MELANCIA (482,94 Kcal)	Energia (Kcal)	15% a 25% de VET	15% a 25% de VET	15% a 25% de VET
ALMOÇO (12:00 H)	CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal	GUISADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA + REFRESCO DE MANGA - 640,13 Kcal	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA + REFRESCO DE ABACAXI + GOIABA AF (673,72 Kcal)	CREME DE PEIXE AF, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA MIX (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA, ACELGA) AF, REFRESCO DE ACEROLA - 589,90 Kcal	DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA + ABACAXI AF E REFRESCO DE GOIABA (582,47 Kcal)	1558,08	287	66	28
LANCHE TARDE (15:00H)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MAÇÃ (404,57 Kcal)	CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (413,45 Kcal)	BAÍÃO DE DOIS, GELADO DE FRUTAS AF (523,04 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + TANGERINA E BANANA AF(440,13 Kcal)	CURAU COM CANELA E MELÃO, GOIABA AF (466,31 Kcal)				
SEM 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023					
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA + TANGERINA(477,01 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA E MAÇÃ (482,94 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + TANGERINA E MAÇÃ (516,16 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + BANANA (425,67 Kcal)		Energia (Kcal)	15% a 25% de VET	15% a 25% de VET	15% a 25% de VET
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIÓCA, ARROZ, LEGUMES COZIDOS, REFRESCO DE ABACAXI - 553,66 Kcal	CREME DE PEIXE AF, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, REFRESCO DE GOIABA - 589,90 Kcal	FRANGO ASSADO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, BATATA SAUTÉ, SALADA MIX (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA, ACELGA) AF, REFRESCO DE MANGA + GOIABA AF - 654,52 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SELETA DE LEGUMES, SALADA COLORIDA (ALFACE, PEPINO, TOMATE) AF + MELANCIA AF E REFRESCO DE ACEROLA (575,04 Kcal)		1563,48	289	71	28
LANCHE TARDE (15:00H)	MACAXEIRA COM CARNE GUISADA AO MOLHO COM LEGUMES + REFRESCO DE ACEROLA (556,81 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (484,39 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MELANCIA, BANANA AF(513,36 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES, BOLO AF E TANGERINA (424,47 Kcal)					

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



Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC/PCR

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 - 2023

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEM 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H)			PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + BANANA (425,67 Kcal)		COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA E TANGERINA (516,16 Kcal)	Energia (Kcal)	15% a 85% de VET	15% a 15% de VET	15% a 30% de VET
ALMOÇO (12:00H)			FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA E REFRESCO DE MANGA (588,64 Kcal)	FERIADO	FEIJÃO PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE MANGA (564,25 kcal)	1477,48	258	84	25
LANCHE TARDE (15:00H)			CUSCUIZ COM ISCA DE CARNE COM LEGUMES AO MOLHO E REFRESCO DE ACEROLA (455,63 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MAÇÃ (404,57 Kcal)				
SEM 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ABACAXI + MELANCIA + TANGERINA (468,07 Kcal)	COOKIES, MAÇÃ + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (516,16 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA E MELANCIA (482,94 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA + MAMÃO (477,01 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + BANANA (425,67 Kcal)	Energia (Kcal)	15% a 85% de VET	15% a 15% de VET	15% a 30% de VET
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, FEIJÃO MACASSAR, ARROZ, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE GOIABA - 614,91 Kcal	CREME DE PEIXE AF, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE CAJÚ - 589,90 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, MACARRÃO, SALADA MIX (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA, ACELGA) AF E REFRESCO DE CAJÚ + GOIABA AF - 684,21 Kcal	FRANGO AO MOLHO, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE ACEROLA E GELADO DE FRUTAS AF- 553,66 Kcal	GUISADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, BATATA SAUTÉ, SALDA COLORIDA (ALFACE, PEPINO, TOMATE) AF REFRESCO DE ACEROLA, GOIABA AF - 640,13 Kcal	1560,28	273	85	24
LANCHE TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MELÃO (454,34 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (535,59 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI E TANGERINA (440,13 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA + BOLO AF (424,47 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE MANGA + MELANCIA AF (497,71 Kcal)				
SEM 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + MAÇÃ E MELÃO (516,16 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA E MELÃO (482,94 Kcal)		PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + MELANCIA (425,67 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE ACEROLA + MAÇÃ (468,07 Kcal)	Energia (Kcal)	15% a 85% de VET	15% a 15% de VET	15% a 30% de VET
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, FAROFA, REFRESCO DE CAJÚ (625,54 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (513,63 Kcal)	FERIADO	CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, MACARRÃO, SALADA COLORIDA (ALFACE, PEPINO, TOMATE) AF REFRESCO DE CAJÚ, GOIABA AF - 700,58 Kcal	PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE MANGA, ABACAXI AF - 601,03 Kcal	1544,24	276	81	25
LANCHE TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MELANCIA (454,34 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA + TANGERINA (484,39 Kcal)		CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E TANGERINA (391,27 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MAÇÃ + GELADO DE FRUTAS AF (513,36 Kcal)				
SEM 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + MELANCIA (425,67 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + TANGERINA E BANANA (516,16 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA + MAMÃO (477,01 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE GOIABA + MAÇÃ (468,07 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ABACAXI + BANANA E MELANCIA (482,94 Kcal)	Energia (Kcal)	15% a 85% de VET	15% a 15% de VET	15% a 30% de VET
ALMOÇO (12:00 H)	CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal	GUISADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA + REFRESCO DE MANGA - 640,13 Kcal	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA + REFRESCO DE ABACAXI (673,72 Kcal)	CREME DE PEIXE AF, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SALADA MIX (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA, ACELGA) AF REFRESCO DE ACEROLA - 589,90 Kcal	DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, REFRESCO DE GOIABA, ABACAXI AF (582,47 Kcal)	1508,08	287	85	28
LANCHE TARDE (15:00H)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MAÇÃ (404,57 Kcal)	CUSCUIZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (413,45 Kcal)	BAIÃO DE DOIS, GELADO DE FRUTAS AF (523,04 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + TANGERINA, BANANA AF (440,13 Kcal)	CURAU COM CANELA E MELÃO, GOIABA AF (466,31 Kcal)				
SEM 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023					
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA + TANGERINA (477,01 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA E MAÇÃ (482,94 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + TANGERINA E MAÇÃ (516,16 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + BANANA (425,67 Kcal)		Energia (Kcal)	15% a 85% de VET	15% a 15% de VET	15% a 30% de VET
ALMOÇO (12:00 H)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, LEGUMES COZIDOS, REFRESCO DE ABACAXI - 614,91 Kcal	CREME DE PEIXE AF, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE GOIABA - 589,90 Kcal	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, BATATA SAUTÉ, SALADA MIX (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA, ACELGA) AF, REFRESCO DE MANGA, GOIABA AF - 553,66 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SELETA DE LEGUMES, SALADA COLORIDA (ALFACE, PEPINO, TOMATE) AF E REFRESCO DE ACEROLA, MELANCIA AF (575,04 Kcal)		1553,58	271	71	25
LANCHE TARDE (15:00H)	MACAXEIRA COM CARNE GUISADA AO MOLHO COM LEGUMES + REFRESCO DE ACEROLA (556,81 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (484,39 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MELANCIA, BANANA AF (513,36 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA, BOLO AF (424,47 Kcal)					

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



Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC/PCR

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



ESCOLA MUNICIPAL MANGABEIRA

NOVEMBRO - 2023

SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEM 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO g	FIB g	LIP g
LANCHE MANHÃ (09:00H)			PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + BANANA (425,67 Kcal)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA E TANGERINA (516,16 Kcal)				
ALMOÇO (12:00H)			FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA E REFRESCO DE MANGA (588,2 Kcal)		FEIJODA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE MANGA (522,86 kcal)				
LANCHE TARDE (15:00H)			CUSCUZ COM ISCA DE CARNE COM LEGUMES AO MOLHO E REFRESCO DE ACEROLA (455,63 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MAÇÃ (404,57 Kcal)				
SEM 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHO g	FIB g	LIP g
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ABACAXI + MELANCIA + TANGERINA (468,07 Kcal)	COOKIES, MAÇÃ + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (516,16 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA E MELANCIA (482,94 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA + MAMÃO (477,01 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJÚ+ MELÃO + BANANA(425,67 Kcal)				
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO ASSADO, FEIJÃO MACASSAR, ARROZ, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE GOIABA - 638,57 Kcal	CREME DE PEIXE AF, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE CAJÚ - 589,90 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, MACARRÃO, SALADA MIX (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA, ACELGA) AF E REFRESCO DE CAJÚ, GOIABA AF - 603,38 Kcal	FRANGO AO MOLHO, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE ACEROLA + GELADO DE FRUTAS AF - 588,64 Kcal	GUIADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, BATATA SAUTÉ, SALADA COLORIDA (ALFACE, PEPINO, TOMATE) AF, REFRESCO DE ACEROLA, GOIABA AF - 640,13 Kcal				
LANCHE TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MELÃO (454,34 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (535,59 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + TANGERINA (440,13 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA + BOLO AF (424,47 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE MANGA, MELANCIA AF (497,71 Kcal)				
SEM 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHO g	FIB g	LIP g
LANCHE MANHÃ (09:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA+ MAÇÃ E MELÃO (516,16 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + BANANA E MELÃO (482,94 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + MELANCIA (425,67 Kcal)	CUSCUZ COM OVO E REFRESCO DE ACEROLA (528,33 kcal)				
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, FAROFA, REFRESCO DE CAJÚ (560,60 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (513,63 kcal)		CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, MACARRÃO, SALADA COLORIDA (ALFACE, PEPINO, TOMATE) AF, REFRESCO DE CAJÚ, GOIABA AF - 700,58 Kcal	PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE MANGA, ABACAXI AF - 601,03 Kcal				
LANCHE TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MELANCIA (454,34 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA + TANGERINA(484,39 Kcal)		CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E TANGERINA (391,27 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MAÇÃ + GELADO DE FRUTAS AF (513,36 Kcal)				
SEM 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHO g	FIB g	LIP g
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + MELANCIA (425,67 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + TANGERINA E BANANA (516,16 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA + MAMÃO (477,01 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE GOIABA + MAÇÃ (468,07 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ABACAXI + BANANA E MELANCIA (482,94 Kcal)				
ALMOÇO (12:00 H)	CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE ACEROLA - 676,75 Kcal	GUIADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA + REFRESCO DE MANGA - 640,13 Kcal	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA + REFRESCO DE ABACAXI, GOIABA AF(673,72 Kcal)	CREME DE PEIXE AF, MACARRÃO, ARROZ , FEIJÃO CARIÓCA, SALADA MIX (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA, ACELGA) AF, REFRESCO DE ACEROLA - 589,90 Kcal	DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, REFRESCO DE GOIABA, ABACAXI AF (582,47 Kcal)				
LANCHE TARDE (15:00H)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MAÇÃ (404,57 Kcal)	CUSCUZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA (413,45 Kcal)	BAIÃO DE DOIS, GELADO DE FRUTAS AF (523,04 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + MELÃO, BANANA AF (440,13 Kcal)	CURAU COM CANELA E MELÃO, GOIABA AF (466,31 Kcal)				
SEM 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	CHO g	FIB g	LIP g
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA + TANGERINA(477,01 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA E MAÇÃ (482,94 Kcal)	CUSCUZ COM OVO E REFRESCO DE CAJÚ (528,33 kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + BANANA (425,67 Kcal)					
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO ASSADO, FEIJÃO CARIÓCA, ARROZ, LEGUMES COZIDOS, REFRESCO DE ABACAXI - 714,70 Kcal	CREME DE PEIXE AF, MACARRÃO, ARROZ , FEIJÃO CARIÓCA, REFRESCO DE GOIABA - 589,90 Kcal	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, BATATA SAUTÉ, SALADA MIX (REPOLHO ROXO, BETERRABA, CENOURA, ACELGA) AF, REFRESCO DE MANGA, GOIABA - 553,66 Kcal	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SELETA DE LEGUMES, SALADA COLORIDA (ALFACE, PEPINO, TOMATE) AF E REFRESCO DE ACEROLA, MELANCIA AF (575,04 Kcal)					
LANCHE TARDE (15:00H)	MACAXEIRA COM CARNE GUIADA AO MOLHO COM LEGUMES + REFRESCO DE ACEROLA (556,81 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (484,39 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MELANCIA, BANANA AF(513,36 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA, BOLO AF (424,47 Kcal)					

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



Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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 - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% de VET	PTN (g) 10% a 15% de VET	LIP (g) 15% a 30% de VET
LANCHE NOITE (19:00H)			PÃO COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA), REFRESCO DE CAJÚ + TANGERINA(513,36Kcal)	FERIADO	BROA SEM RECHEIO E REFRESCO DE MANGA + BANANA + MAMÃO (468,07 kcal)	490,7	86	15	7
SEMANA 2	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% de VET	PTN (g) 10% a 15% de VET	LIP (g) 15% a 30% de VET
LANCHE NOITE (19:00H)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ (488,34kcal)	CARÁ + CARNE GUISADA AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE TANGERINA	SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO, MELANCIA AF (440,13 Kcal)	BOLO + REFRESCO DE MANGA + MAMÃO E BANANA, GELADO DE FRUTAS AF (482,94 kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MAÇÃ, GOIABA AF (404,57 kcal)	448,9	72	24	8
SEMANA 3	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% de VET	PTN (g) 10% a 15% de VET	LIP (g) 15% a 30% de VET
LANCHE NOITE (19:00H)	CURAU COM CANELA E MELÃO (469,78 KCAL)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + BANANA + MELANCIA(425,67 kcal)	FERIADO	CUSCUZ RECHEADO COM REFRESCO DE CAJU E BANANA AF (528,33 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) +MAÇÃ E ABACAXI AF, BOLO AF (391,27 Kcal)	452,9	75	19	12
SEMANA 4	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% de VET	PTN (g) 10% a 15% de VET	LIP (g) 15% a 30% de VET
LANCHE NOITE (19:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA E MELANCIA (484,39 KCAL)	BAIÃO DE DOIS, GELADO DE FRUTAS AF (523,04 KCAL)	BOLO + REFRESCO DE MANGA + MELÃO E BANANA, ABACAXI AF (482,94kcal)	MUNGUZÁ COM CANELA, MAÇÃ E GOIABA AF (454,34 Kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA), REFRESCO DE CAJÚ + TANGERINA E BANANA AF (513,36Kcal)	491,6	83	20	10
SEMANA 5	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% de VET	PTN (g) 10% a 15% de VET	LIP (g) 15% a 30% de VET
LANCHE NOITE (19:00H)	MACAXEIRA COM CARNE AO MOLHO DE LEGUMES (CENOURA, BATATA)+ REFRESCO DE MANGA (579,27 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE GOIABA + GELADO DE FRUTAS AF (497,71 KCAL)	BROA SEM RECHEIO E REFRESCO DE MANGA + BANANA + MAMÃO E MELANCIA AF (468,07 kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES(CENOURA, BATATA E CHUCHU) E TANGERINA, BOLO AF (520,74 Kcal)		516,5	84	22	8

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



Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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



ESCOLA MUNICIPAL MANGABEIRA

NOVEMBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)			CUSCUIZ COM ISCA DE CARNE COM LEGUMES AO MOLHO E REFRESCO DE ACEROLA (455,63 KCal)	FERIADO	SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MAÇÃ (404,57 Kcal)	430,1	63	25	10
SEMANA 2	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MELÃO (474,34 KCal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA (535,59Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI E TANGERINA, MELANCIA AF (440,13 KCal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA, GELADO DE FRUTAS AF (424,47 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE MANGA, GOIABA AF (497,71 KCal)	470,45	78	22	8
SEMANA 3	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA + MELANCIA (454,34 KCal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA + TANGERINA(484,39 Kcal)	FERIADO	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E TANGERINA, BANANA AF (391,27 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MAÇÃ, ABACAXI E BOLO AF (513,36 Kcal)	460,84	78	21	9
SEMANA 4	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MAÇÃ (404,57 Kcal)	CUSCUIZ COM FRANGO AO MOLHO E LEGUMES E REFRESCO DE GOIABA, GELADO DE FRUTAS AF (413,45 Kcal)	BAIÃO DE DOIS, ABACAXI AF(523,04 KCal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + MELÃO, GOIABA AF (440,13 KCal)	CURAU COM CANELA E MELÃO, BANANA AF (466,31 Kcal)	449,5	73	22	9
SEMANA 5	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE NOITE (19:00H)	MACAXEIRA COM CARNE GUISADA AO MOLHO COM LEGUMES + REFRESCO DE ACEROLA (556,81 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO + GELADO DE FRUTAS AF (484,39 KCal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MELANCIA AF(513,36 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E TANGERINA, BOLO AF (520,74 Kcal)		518,82	86	26	8

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

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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

FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos

PERÍODO Parcial



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

NOVEMBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA A 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)			PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (406,59 Kcal)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + TANGERINA (308,90 Kcal)	372,74	62	8	12
SEMANA 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE TANGERINA + MELANCIA (415,42 Kcal)	MAÇÃ E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (404,67 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MAMÃO, BANANA + MELANCIA AF (428,24 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + TANGERINA + ABACAXI AF (402,05 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO, BOLO AF (406,59 Kcal)	411,39	79	8	7
SEMANA 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA+ MAÇÃ (338,90 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE TANGERINA + BANANA (428,24 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO, MELANCIA+ BANANA AF (406,59 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + MELANCIA + REFRESCO DE ACEROLA + BOLO E ABACAXI AF (415,42 Kcal)	397,29	71	6	9
SEMANA 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (406,59 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA+TANGERINA (338,90 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE TANGERINA+ BANANA, ABACAXI AF (428,24 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + MELANCIA + REFRESCO DE GOIABA, BANANA AF (415,42 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA, MELANCIA + GOIABA AF (415,40Kcal)	400,91	67	10	10
SEMANA 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE TANGERINA + MELANCIA (402,05 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA (428,24 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + TANGERINA, ABACAXI + MELANCIA AF (338,90 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + BANANA AF (406,59 Kcal)		393,94	73	7	10

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

Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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



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

NOVEMBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA A 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)			PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (406,59 Kcal)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + TANGERINA (308,90 Kcal)	372,74	62	8	12
SEMANA 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE TANGERINA + MELANCIA(415,42 Kcal)	MAÇÃ E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (404,67 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + MAMÃO, BANANA E MELANCIA AF (428,24 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA + TANGERINA + ABACAXI AF (402,05 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO, BOLO AF (406,59 Kcal)	411,39	79	8	7
SEMANA 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA+ MAÇÃ (338,90 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE TANGERINA + BANANA (428,24 Kcal)	FERIADO	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO, MELANCIA E BANANA AF (406,59 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + MELANCIA + REFRESCO DE ACEROLA + BOLO E ABACAXI AF (415,42 Kcal)	397,29	71	6	9
SEMANA 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO (406,59 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA+TANGERINA (338,90 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE TANGERINA+ BANANA, ABACAXI AF (428,24 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + MELANCIA + REFRESCO DE GOIABA, BANANA AF (415,42 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA, MELANCIA E GOIABA AF (415,40Kcal)	400,91	67	10	10
SEMANA 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE TANGERINA + MELANCIA (402,05 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA (428,24 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE ACEROLA + TANGERINA, ABACAXI E MELANCIA AF (338,90 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + BANANA AF (406,59 Kcal)		393,94	73	7	10

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Spares

Gerente Geral de Alimentação Escolar

Mat. 105.015-0

SEDUC/PCR

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

CENTRO DE REFERÊNCIA DA PRIMEIRA INFÂNCIA - CRIAR

01/11 a 22/12



SEMANA 01	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média)			
						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 (08:00h)			PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)	FERIADO					
LANCHE TARDE (13:00h)			BOLO SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal)						
SEMANA 02	06/11/2023	07/11/2023	08/11/2023	09/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (08:00h)	MAÇÃ E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)	PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)						
LANCHE TARDE (13:00h)		BROA SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal)						
SEMANA 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (08:00h)	MAÇÃ E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)	FERIADO						
LANCHE TARDE (13:00h)		BROA SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal)							
SEMANA 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (08:00h)	MAÇÃ E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)	PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)						
LANCHE TARDE (13:00h)		BROA SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal)						
SEMANA 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023	01/12/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (08:00h)	MAÇÃ E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)	PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)						
LANCHE TARDE (13:00h)		BROA SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal)						
SEMANA 06	04/12/2023	05/12/2023	06/12/2023	07/12/2023	08/12/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (08:00h)	MAÇÃ E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)	PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)						
LANCHE TARDE (13:00h)		BROA SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal)						
SEMANA 07	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (08:00h)	MAÇÃ E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)	PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)						
LANCHE TARDE (13:00h)		BROA SEM RECHEIO + BANANA + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal)						
SEMANA 08	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (08:00h)	MAÇÃ E MELANCIA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal)		PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)						
LANCHE TARDE (13:00h)			BOLO SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE MANGA (335,72 Kcal)						

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: 3355-9101/3355-9132 99299-9602 (WHATSAPP)
FORNecedor: (81)96421-8458
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE): 3355-9151

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



Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

CARDÁPIO - CRECHE ALBÉRICO DORNELAS E MAURICEIA DIAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04 -05 anos)

PERÍODO Integral



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

NOVEMBRO - 2023

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
							Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO INTEGRAL	CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 Kcal)	PAPA DE AVEIA E ABACAXI CORTADINHO (153,26 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM MAMÃO E AVEIA (192,52 Kcal)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO CORTADINHO (205,37Kcal)	PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)				
	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)				
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) + E SUCO DE GOIABA(331,39 Kcal)	PEIXE AO FORNO + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA+COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) E SUCO DE ACEROLA (310,89 Kcal)	COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal)				
	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA)+ MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA + ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	912,0	161,0	36,0	19,0
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO(185,36 Kcal)	INHAME COM CARNE MOÍDA BERINJELA REFOGADA AF E SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (165,51 Kcal)				

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8480
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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



PERÍODO Integral

CRECHES MUNICIPAIS (RPA) E CONVENIADAS (RPA)
NOVEMBRO - 2023

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

Não adicionar
sal e açúcar nas
preparações.

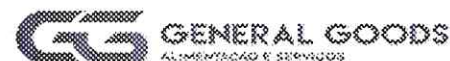
CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802(WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

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



Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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



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

NOVEMBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	PAPA DE AVEIA (96,51 Kcal)	PAPINHA DE INHAME (102,97 KCAL)	MINGAU DE BANANA COM AVEIA (249,66 KCAL)		VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ (162,78 KCAL)		VITAMINA DE ABACATE AF + MAMÃO COM AVEIA (170,36 KCAL)	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (45,41 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (31,31 Kcal)	MAÇÃ RASPADINHA (66,62 Kcal)		ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS(44,24 Kcal)		MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (58,86 Kcal)	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR (216,89 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO E SALADA CRUA (190,62 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO E PURÊ DE ABÓBORA +SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF (198,47 Kcal)		PEIXE AO FORNO + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO E PURÊ DE BATATA +COUVE FLOR AF+ SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF (228,03 KCAL)		COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO E LEGUMES COZIDOS+VAGEM AF(186,48 Kcal)	
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ RASPADINHA (66,62 Kcal)	VITAMINA DE ACEROLA (77,54 KCAL)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA + MANGA AF (117,85 Kcal)		BANANA E MELÃO (63,39 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (117,85 Kcal)	
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (80,15 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO (73,86 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (73,86 KCAL)		INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINGELA REFOGADA AF (73,04 Kcal)		SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES(63,81 Kcal)	
Composição nutricional (Média semanal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca(mg)	Fe (mg)
	583,32	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		107,00	23,00	10,00	452,9	189,02	261,95	6,67

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

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

Não adicionar sal e açúcar nas preparações.

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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



GENERAL GOODS
ALIMENTAÇÃO E SERVIÇOS

CRECHES MUNICIPAIS (RPA 01 A 6) E CONVENIADAS (RPA 01 A 06)

NOVEMBRO - 2023

NOVEMBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 KCal)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)		CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)		PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		ABACAXI E MAMAO EM CUBOS(84,59 Kcal)		MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ,BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) E SUCO DE GOIABA (292,71 KCal)		PEIXE AO FORNO + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA + COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 KCal)		COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E + VAGEM AF SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)	
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)		BANANA AMASSADINHA+ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54KCal)		INHAME COM CARNE MOÍDA + BERINJELA REFOGADA AF E SUCO DE LARANJA (184,09 Kcal)		SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES(120,87 kcal)	
Composição nutricional (Média semanal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	888,08	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
		153,0	38,0	19,0				
Não adicionar açúcar nas								

Não adicionar açúcar nas preparações.

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

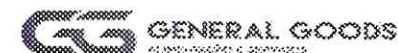
CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 99299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)- 3355-9151

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



Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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



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

NOVEMBRO - 2023

		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 (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMAO EM CUBOS (84,59 Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)				
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA+ SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO)+SUCO DE GOIABA (331,39 KCAL)	PEIXE AO FORNO + LIMÃO AF,ARROZ, FEIJÃO PRETO, PURÊ DE BATATA COUVE-FLOR AF, SALADA MIX AF (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA)E SUCO DE ACEROLA (310,89 KCAL)	COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E VAGEM AF SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal)	429,45	74,00	20,00	7,00
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (55,52 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (207,87 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA)+ MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA+ ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (178,66 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO(185,36 KCAL)	INHAME COM CARNE MOÍDA+BERINJELA REFOGADA AF E SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES(165,51 Kcal)	401,86	84,00	14,00	6,00

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



Synara Soares

Diretor(a) Geral de Alimentação Escolar

Mat: 105.015-0

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (01 - 3 anos)

PERÍODO Integral

CRECHES MUNICIPAIS (RPA 01-A-04) E CONVENIADAS (RPA 01-A-04)



GENERAL FOODS

NOVEMBRO - 2023

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		Composição nutricional (média semanal)			
				1/11/2023		2/11/2023		3/11/2023		Energia (Kcal)	CHO (g)	FTN (g)	UP9 (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)				VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)		FERIADO		PÃO SEDA COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (237,37Kcal)		256,46	152	29	19
LANCHE MANHÃ (09:00h)				MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)				MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)					
LANCHE TARDE (14:30h)				SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)				SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)					
ALMOÇO (11:30h)				FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA(292,71 KCAL)				COZIDO: CARNE GUIADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)					
JANTAR (17:00h)				BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54KCAL)				SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES(120,87 Kcal)					
6/11/2023		7/11/2023		8/11/2023		9/11/2023		10/11/2023		Composição nutricional (média semanal)			
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 KCAL)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF+ BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)		CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)		PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	FTN (g)	UP9 (g)	
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		ABACAXI E MAMAO EM CUBOS(84,59 Kcal)		MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)						
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) + SUCO DE GOIABA (292,71 KCAL)		PEIXE AO Forno+LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO,PURÉ DE BATATA+ COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELOA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 KCAL)		COZIDO: CARNE GUIADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)		888,08	153	38	19	
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA)+ MANGA AF (128,93 Kcal)		BANANA AMASSADINHA+ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,81 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)						
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54KCAL)		INHAME COM CARNE MOÍDA, BERNJELA NO VAPOR AF E SUCO E LARANJA (184,09 Kcal)		SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES(120,87 Kcal)						
13/11/2023		14/11/2023		15/11/2023		16/11/2023		17/11/2023					Energia (Kcal)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 KCAL)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	FERIADO		CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)		PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09 Kcal)						
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)			ABACAXI E MAMAO EM CUBOS(84,59 Kcal)		MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)						
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)			PEIXE AO Forno+ LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO,PURÉ DE BATATA+ COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELOA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 KCAL)		COZIDO: CARNE GUIADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)						
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)			BANANA AMASSADINHA+ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,81 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)						
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)			BERINJELA NO VAPOR AF E SUCO E LARANJA (184,09 Kcal)		SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (120,87 KCAL)						
20/11/2023		21/11/2023		22/11/2023		23/11/2023		24/11/2023		Energia (Kcal)	CHO (g)	FTN (g)	UP9 (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (210,79 KCAL)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF + BANANA COM MAMÃO (190,78 Kcal)		CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)		PÃO CASEIRO DE JERIMUM COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA (218,09Kcal)						
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)		MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)						
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) +SUCO DE GOIABA(292,71 Kcal)		PEIXE AO Forno+ LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO,PURÉ DE BATATA+ COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELOA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 KCAL)		COZIDO: CARNE GUIADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS, VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (313,13 Kcal)		888,08	153	38	19	
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA)+MANGA AF (128,93 Kcal)		BANANA AMASSADINHA+ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,81 Kcal)		SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)						
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54KCAL)		INHAME COM CARNE MOÍDA BERNJELA NO VAPOR AF E SUCO E LARANJA (184,09 Kcal)		SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (120,87 KCAL)						
27/11/2023		28/11/2023		29/11/2023		30/11/2023		Energia (Kcal)					CHO (g)
CAFÉ DA MANHÃ (07:00h)	CUSCUZ COM OVO E SUCO DE ACEROLA (201,79 KCAL)	PAPA DE AVEIA (153,26 Kcal)	VITAMINA DE ABACATE AF +BANANA COM MAMÃO (192,52 Kcal)		CUSCUZ COM LEITE (205,37Kcal)								
LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)		ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)								
ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (346,94 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (356,41Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) +SUCO DE GOIABA (292,71 KCAL)		PEIXE AO Forno+ LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO,PURÉ DE BATATA+ COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELOA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (272,20 KCAL)				897,32	150	39	20	
LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (178,86 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA)+ MANGA AF (128,93 Kcal)		BANANA AMASSADINHA+ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,81 Kcal)								
JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (162,21 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (186,50 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (173,54KCAL)		INHAME COM CARNE MOÍDA BERNJELA NO VAPOR AF E SUCO E LARANJA (184,09 Kcal)								

Não adicionar açúcar nas preparações.

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: 3555-9151/3555-9132/99299-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81) 99421-5455
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE): 3555-9151

* AF: AGRICULTURA FAMILIAR

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

PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat: 105.015-0
SEDUC/PCR

CARDÁPIO - CRECHES TRANSPORTADAS

ZONA URBANA

FAIXA ETÁRIA (04-05 anos)

PERÍODO Parcial

GENERAL GOODS
NUTRITION & WELLNESS

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

NOVEMBRO - 2023

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Composição nutricional (média semanal)			
				1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)			MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	FERIADO	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)		FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA E SUCO DE GOIABA (331,39 KCal)	COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal)		437,89				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)			SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)		SOPA CREME DE FRANGO COM LEGUMES (165,51 Kcal)	330,7	70	11	5
	JANTAR (17:00h)			BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (185,36 KCal)						
		6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,43 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMAO EM CUBOS(84,59 Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO)CREME E SUCO DE GOIABA(331,39 KCal)	PEIXE AO FORNO + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA + COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (310,32 KCal)	COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS , VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA+ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	345,67	71	12	6
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (182,79 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO(185,36 KCal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E BERINJELA NO VAPOR AF SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (165,51 Kcal)				
		13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	FERIADO	ABACAXI E MAMAO EM CUBOS(84,59Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09Kcal)		PEIXE AO FORNO + LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA + COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (310,32 KCal)	COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)		BANANA AMASSADINHA+ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	353,51	69	12	6
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (182,79 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)		INHAME COM CARNE MOÍDA E BERINJELA NO VAPOR AF SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (165,51 Kcal)				
		20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS, ABACATE AF (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)	MAÇÃ E MELANCIA EM CUBOS (70,13 Kcal)	Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, PURÊ DE BATATA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,09 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) E SUCO DE GOIABA(331,39 KCal)	PEIXE AO FORNO +LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA + COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (310,32 KCal)	COZIDO: CARNE GUISADA, 1/2 OVO COZIDO, ARROZ, PIRÃO, LEGUMES COZIDOS + VAGEM AF E SUCO DE MARACUJÁ (351,81 Kcal)				
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) +MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA+ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) (128,93 Kcal)	345,67	71	12	6
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (182,79 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO(185,36 KCal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E BERINJELA NO VAPOR AF SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)	SOPA CREME DE PEIXE AF COM LEGUMES (165,51 Kcal)				
		27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023			CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TURNO MANHÃ	LANCHE MANHÃ (09:00h)	ABACAXI E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MELÃO E MELANCIA EM CUBOS (71,25 Kcal)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS, ABACATE AF (75,04 Kcal)	ABACAXI E MAMÃO EM CUBOS (84,59Kcal)		Energia (Kcal)	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	ALMOÇO (11:30h)	FRANGO DESFIADO COM LEGUMES, ARROZ, BATATA COZIDA, FEIJÃO MACASSAR E SUCO DE ABACAXI (385,62 Kcal)	CARNE MOÍDA AO MOLHO, MACARRÃO, FEIJÃO MULATINHO, SALADA CRUA E SUCO DE LARANJA (395,08 Kcal)	FÍGADO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MULATINHO, ABÓBORA REFOGADA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) E SUCO DE GOIABA (331,39 KCal)	PEIXE AO FORNO +LIMÃO AF, ARROZ, FEIJÃO PRETO, BATATA COZIDA + COUVE-FLOR AF, SALADA MIX (REPOLHO, ACELGA, BETERRABA E CENOURA) AF E SUCO DE ACEROLA (310,32 KCal)					
TURNO TARDE	LANCHE TARDE (14:30h)	MAÇÃ CORTADINHA EM CUBOS (75,04 Kcal)	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA (217,55 Kcal)	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO, ABACAXI E LARANJA) + MANGA AF (128,93 Kcal)	BANANA AMASSADINHA+ABACATE AF COM LEITE E AVEIA (167,61 Kcal)		358,47	69	12	7
	JANTAR (17:00h)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES EM CUBOS E MACARRÃO (182,79 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO E SUCO DE MARACUJÁ (238,72 Kcal)	BATATA DOCE COM FRANGO AO MOLHO (185,36 KCal)	INHAME COM CARNE MOÍDA E BERINJELA NO VAPOR AF SUCO DE LARANJA (237,92 Kcal)					

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

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

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



Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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 1 E 6
NOVEMBRO - 2023



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
						Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
SEMANA 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)			CUSCUZ RECHEADO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJU (340,03 KCal)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (356,51 Kcal)	348,27	61	11	8
SEMANA 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE TANGERINA (351,98 KCal)	MAÇÃ E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (329,63 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE TANGERINA + BANANA E MELANCIA AF (321,97 KCal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE MANGA + MELANCIA+ABACAXI AF (322,83 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E MAÇÃ + BOLO AF (333,81 Kcal)	341,79	61	14	5
SEMANA 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA (313,90 KCal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA (398,39 Kcal)	FERIADO	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA + MELANCIA E ABACAXI AF (335,72 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES E MELÃO + BOLO E BANANA AF (307,68 Kcal)	338,92	60	9	8
SEMANA 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MAÇÃ (337,25 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJU + MELANCIA (356,51 Kcal)	BAIÃO DE DOIS + ABACAXI AF (403,31 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA AF (328,74 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA+ BANANA E GOIABA AF (338,40 Kcal)	352,89	60	13	6
SEMANA 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023					
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (333,93 KCal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA (335,72 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ + ABACAXI E MELANCIA AF (348,43 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA+BANANA AF (398,39 Kcal)		354,12	63	11	7

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

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 DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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 1 E 6

NOVEMBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)			CUSCUZ RECHEADO COM LEGUMES E REFRESCO DE CAJU (432,66 KCAL)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (338,90 Kcal)	385,78	63,00	13,00	10,00
SEMANA 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE TANGERINA (351,98 KCAL)	MAÇÃ E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS (393,96 Kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E REFRESCO DE TANGERINA + BANANA E MELANCIA AF (425,44 KCAL)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE MANGA + MELANCIA+ABACAXI AF (402,05 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E MAÇÃ + BOLO AF (433,98 Kcal)	414,89	78	14	7
SEMANA 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA E MELANCIA (431,80 KCAL)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA (406,59 Kcal)	FERIADO	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA + MELANCIA E ABACAXI AF (335,72 Kcal)	CANJA DE GALINHA COM LEGUMES + MELÃO + BOLO E BANANA AF (388,98 kcal)	413,88	71	11	11
SEMANA 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MAÇÃ (418,89 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (338,90 Kcal)	BAIÃO DE DOIS + ABACAXI AF (469,03 Kcal)	BROA SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE GOIABA+MELANCIA AF (415,42 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES E REFRESCO DE MANGA + BANANA E GOIABA AF (415,40Kcal)	411,53	65	17	8
SEMANA 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	CUSCUZ COM LEITE E MELÃO (333,93 KCAL)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA (428,24 Kcal)	FEIJOADA PERNAMBUCANA COM ARROZ+ABACAXI E MELANCIA AF (481,48 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE GOIABA+BANANA AF (406,59 Kcal)		434,8	67	18	11

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



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Spares

Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC/PCR

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

NOVEMBRO - 2023



GENERAL GOODS
ALIMENTAÇÃO E SUPRIMENTOS

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
						Energia (Kcal)	CHO (g)	PRO (g)	LIP (g)
SEM 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H)			PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA + MELÃO (406,59 kcal)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO E REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA (338,90 kcal)	1471,14	107,82	64,83	25,72
ALMOÇO (12:00H)			FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZDA E REFRESCO DE MANGA (667,95 Kcal)		FEIJADA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE MANGA (564,25 kcal)				
LANCHE TARDE (15:00H)			CUSCUZ COM CARNE AO MOLHO (365,38 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES + MAÇÃ (433,98 Kcal)				
SEM 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MAÇÃ (415,42 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MAMÃO (402,05 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + BANANA (338,90 Kcal)	PÃO COM QUEIJO, REFRESCO DE MANGA E MAMÃO (406,59 kcal)	BOLO + REFRESCO DE ABACAXI E BANANA (428,24 kcal)	1422,89	230,12	58,73	24,32
LANCHE MANHÃ (09:00H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE GOIABA - (673,72 KCAL)	CREME DE PEIXE AF, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE CAJÚ (462,54 KCAL)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, MACARRÃO E REFRESCO DE ACEROLA + SALADA MIX (REPOLHO, AÇELGA, BETER- RABA E CENOURA) AF + GOIABA AF - (684,21 KCAL)	CREME DE FRANGO, ARROZ COLORADO, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZDA, REFRESCO DE ABACAXI + GELADO DE FRUTAS AF (610,73 KCAL)	GUISADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE MANGA + SALADA COLORADA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF + GOIABA AF - (640,13 KCAL)				
LANCHE TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA E MELANCIA (431,80 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (423,03 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES COM REFRESCO DE GOIABA (349,22 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MAÇÃ + BOLO AF (418,89 kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO E ARROZ + REFRESCO DE MANGA E MELANCIA AF (425,44 Kcal)				
SEM 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE ACEROLA + MELANCIA (406,59 kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE TANGERINA + MAÇÃ (333,90 Kcal)	FERIADO	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + BANANA (402,05 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, MELANCIA E REFRESCO ACEROLA (415,42 Kcal)	1430,12	242,99	56,97	25,34
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORADO, FAROFA, REFRESCO DE CAJÚ (625,54 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (513,63 kcal)		CREME DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, MACARRÃO, REFRESCO DE CAJÚ + SALADA COLORADA (ALFACE, TOMATE E PEPIÑO) E GOIABA AF (700,58 KCAL)	PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE GOIABA + ABACAXI AF - (601,03 KCAL)				
LANCHE TARDE (15:00H)	MACAXEIRA COM ÍSCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES (443,50 Kcal)	RISOTO DE FRANGO E REFRESCO DE MANGA (422,92 Kcal)		CANJA DE GALINHA E MAÇÃ (388,88 Kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA COM REFRESCO DE CAJÚ + GELADO DE FRUTAS AF (415,40 Kcal)				
SEM 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO (406,59 Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (415,42 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE MANGA (402,05 kcal)	CUSCUZ COM LEITE + MAMÃO (419,02 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + BANANA (338,90 Kcal)	1507,28	243,84	66,91	25,32
ALMOÇO (12:00 H)	CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE ACEROLA - (676,75 KCAL)	GUISADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA + REFRESCO DE MANGA - (640,13 KCAL)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORADO, PURÊ DE BATATA + REFRESCO DE ABACAXI GOIABA AF (667,95 Kcal)	CREME DE PEIXE AF, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE ACEROLA + SALADA MIX (REPOLHO, AÇELGA, BETERRABA E CENOURA) AF (589,90 KCAL)	DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, REFRESCO DE GOIABA + ABACAXI AF (582,47 KCAL)				
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ + GUBADO DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E REFRESCO GOIABA (432,66 kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MAÇÃ (433,98 Kcal)	MACAXEIRA E COM CARNE MOÍDA E REFRESCO DE GOIABA + BANANA AF (480,55 KCAL)	BAIÃO DE DOIS + GELADO DE FRUTAS AF (469,03 Kcal)	PÃO + CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE CAJÚ + GOIABA AF (415,40 Kcal)				
SEM 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023					
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO, MELANCIA + REFRESCO DE GOIABA (402,05 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + MELÃO (428,24 Kcal)	CURAU COM MAÇÃ (420,24 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO (406,59 Kcal)		1471,2	243,32	13,64	30,18
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, FAROFA, REFRESCO DE ABACAXI - (588,64 KCAL)	CREME DE PEIXE AF, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE GOIABA - (700,52 KCAL)	CREME DE FRANGO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE MANGA + SALADA MIX (AÇELGA, REPOLHO, BETERRABA E CENOURA) AF + GOIABA AF - (676,75 KCAL)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SELETA DE LEGUMES E REFRESCO DE ACEROLA + SALADA COLORADA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF + MELANCIA AF (575,04 KCAL)					
LANCHE TARDE (15:00H)	MACAXEIRA COM CARNE AO MOLHO DE LEGUMES (CENOURA, BATATA) + REFRESCO DE MANGA (480,55 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA (349,22 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MELANCIA + BANANA AF (433,98 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + BOLO AF (422,92 KCAL)					

CONTATOS:

GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9132/ 96299-9802 (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 - PEDRO AUGUSTO, COSTA PORTO

ZONA Urbana

FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos

PERÍODO Integral

ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA

NOVEMBRO - 2023



SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEM 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHG (g)	PTM (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)			PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + MELANCIA (425,67 kcal)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO E REFRESCO DE AÇEROLA + MELANCIA E MELÃO (516,16 kcal)	1506,97	252	67	27
ALMOÇO (12:00H)			FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACARRÃO, SALADA COZIDA E REFRESCO DE MANGA (553,66 Kcal)		FEIJADA PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE MANGA (564,25 kcal)				
LANCHE TARDE (15:00H)			CUSCUZ COM CARNE AO MOLHO + REFRESCO DE CAJU (455,63 Kcal)		SOPA DE CARNE COM LEGUMES + MAÇÃ (404,57 Kcal)				
SEM 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHG (g)	PTM (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJU + MAÇÃ + MELÃO (468,07 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA + MAMÃO + BANANA (477,01 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MAÇÃ + MELÃO (516,16 Kcal)	PÃO COM QUEIJO, REFRESCO DE MANGA E MAMÃO + MELANCIA (425,67 Kcal)	BOLO + REFRESCO DE ABACAXI E BANANA + MELÃO (482,94 kcal)	1502,31	278	66	27
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE GOIABA (673,72 Kcal)	CREME DE PEIXE AF, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE CAJU - (700,58 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, MACARRÃO E REFRESCO DE AÇEROLA + SALADA MIX (REPOLHO, AÇELGA, BETERRABA E CENOURA) AF + GOIABA AF- (684,21 Kcal)	CREME DE FRANGO, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA, REFRESCO DE ABACAXI + GELADO DE FRUTAS AF (610,73 Kcal)	GUISADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE MANGA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF + GOIABA AF- (640,13 Kcal)				
LANCHE TARDE (15:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA E MELANCIA (454,34 kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES + REFRESCO DE LIMÃO (535,59 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (440,13 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MAÇÃ + BOLO AF (404,57 kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO E ARROZ + REFRESCO DE LIMÃO + MELANCIA AF (497,71 Kcal)				
SEM 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHG (g)	PTM (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE AÇEROLA + MELANCIA + MELÃO (425,67 kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE TANGERINA + MAÇÃ + MAMÃO (516,16 Kcal)	FERIADO	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJU + BANANA + MELÃO (477,01 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, REFRESCO AÇEROLA, MELANCIA + MAÇÃ (468,07 Kcal)	1568,38	286	64	22
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, FAROFA, REFRESCO DE CAJU (625,54 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (513,63 kcal)		CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, MACARRÃO, REFRESCO DE CAJU + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) E GOIABA AF (700,58 Kcal)	PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE GOIABA + ABACAXI AF (601,03 Kcal)				
LANCHE TARDE (15:00H)	MACAXEIRA COM ISCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES + REFRESCO DE LIMÃO (556,81 Kcal)	RISOTO DE FRANGO E REFRESCO DE MANGA + MELANCIA (484,39 Kcal)		CANJA DE GALINHA E MAÇÃ (391,27 Kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA COM REFRESCO DE CAJU + MELÃO E GELADO DE FRUTAS AF (513,36 Kcal)				
SEM 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHG (g)	PTM (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO + MAÇÃ (425,67 Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJU + MELANCIA + MAMÃO (468,07 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE MANGA + MELÃO (477,01 kcal)	CUSCUZ COM LEITE + MAMÃO (460,28 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + BANANA + MELÃO (516,16 Kcal)	1508,67	278	70	25
ALMOÇO (12:00 H)	CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE AÇEROLA - (676,75 Kcal)	GUISADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA + REFRESCO DE MANGA - (640,13 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA + REFRESCO DE ABACAXI + GOIABA AF (673,72 Kcal)	CREME DE PEIXE AF, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE AÇEROLA + SALADA MIX (REPOLHO, AÇELGA, BETERRABA E CENOURA) AF - (589,90 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, REFRESCO DE GOIABA + ABACAXI AF (582,47 Kcal)				
LANCHE TARDE (15:00H)	CUSCUZ + GUISADO DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E REFRESCO GOIABA (442,55 kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MAÇÃ (424,47 Kcal)	MACAXEIRA E COM CARNE MOÍDA E REFRESCO DE GOIABA + BANANA AF (579,27 Kcal)	BAIÃO DE DOIS + GELADO DE FRUTAS AF (523,04 kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE CAJU + MELANCIA + GOIABA AF (513,36)				
SEM 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	CHG (g)	PTM (g)	LPO (g)
LANCHE MANHÃ (09:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO, REFRESCO DE GOIABA, MELANCIA + MAÇÃ (477,01 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + MELÃO + MAMÃO (482,94 Kcal)	CURAU COM BANANA (466,31 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO + MAMÃO (426,67 Kcal)		1613,50	276	71	26
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIOCA, ARROZ, FAROFA, REFRESCO DE ABACAXI - (625,54 Kcal)	CREME DE PEIXE AF, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, REFRESCO DE GOIABA - (700,52 Kcal)	CREME DE FRANGO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE MANGA + SALADA MIX (AÇELGA, REPOLHO, BETERRABA E CENOURA) AF + GOIABA AF (676,75 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SELETA DE LEGUMES E REFRESCO DE AÇEROLA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF + MELANCIA AF (575,04 Kcal)					
LANCHE TARDE (15:00H)	MACAXEIRA COM CARNE AO MOLHO DE LEGUMES (CENOURA, BATATA) + REFRESCO DE MANGA (579,27 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (440,13 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MAÇÃ + BANANA AF (520,74 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MELANCIA + BOLO AF (484,39 Kcal)					

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- 3355-9101/3355-9122/9299-8802 (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 - REITOR

ZONA Urbana

FAIXA ETÁRIA : 11 A 14 anos

PERÍODO Integral

ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA

NOVEMBRO - 2023

Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC/PCR



SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHG (g)	PTN (g)	LPO (g)
SEM 01									
LANCHE MANHÃ (09:00H)			CUSCUZ COM CARNE AO MOLHO + REFRESCO DE CAJU (497,5 Kcal)	FERIADO	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MAÇÃ (479,8 Kcal)	1455,27	352	67	27
ALMOÇO (12:00H)			FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, SALADA COZIDA E REFRESCO DE MANGA (525,02 Kcal)		FEIJÃO PERNAMBUCANA COM ARROZ, FAROFA E REFRESCO DE MANGA (522,86 kcal)				
LANCHE TARDE (15:00H)			PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE GOIABA + MELÃO + MELANCIA (476,8 kcal)		COOKIES SEM RECHEIO E REFRESCO DE AÇEROLA + MELANCIA E MELÃO (477,01 kcal)				
SEM 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H)	MUNGUNZÁ COM CANELA E MELANCIA (454,34 Kcal)	MACAXEIRA COM FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES + REFRESCO DE LIMÃO (535,59 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (490,48 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MAÇÃ (479,8 kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO E ARROZ + REFRESCO DE LIMÃO (497,71 kcal)	1802,31	278	56	27
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIÓCA, ARROZ, PURÊ DE BATATA, REFRESCO DE GOIABA (638,57 Kcal)	CREME DE PEKE AF, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, PURÊ DE JERIMUM, REFRESCO DE CAJU (622,37 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, MACARRÃO E REFRESCO DE AÇEROLA + SALADA MX (REPOLHO, AÇELGA, BETERRABA E CENOURA) AF + GOIABA AF (684,21 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, ARROZ COLORIDO, FEIJÃO CARIÓCA, SALADA COZIDA, REFRESCO DE ABACAXI + GELADO DE FRUTAS AF (580,64 Kcal)	GUISADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE MANGA + SALADA COLORIDA E GOIABA AF (638,24 Kcal)				
LANCHE TARDE (15:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJU + MAÇÃ + MELÃO (468,07 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA + MAMÃO + BANANA (402,05 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + BANANA + MELÃO (401,10 Kcal)	PÃO COM QUEIJO, REFRESCO DE MANGA E MAMÃO + MELANCIA + BOLO AF (406,59 Kcal)	BOLO + REFRESCO DE ABACAXI E BANANA + MELÃO + MELANCIA AF (476,8 kcal)				
SEM 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H)	MACAXEIRA COM ISCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES + REFRESCO DE LIMÃO (443,50 Kcal)	RISOTO DE FRANGO E REFRESCO DE MANGA + MELANCIA (484,39 Kcal)	FERIADO	CANJA DE GALINHA E MAÇÃ (391,27 Kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA COM REFRESCO DE CAJU + MELÃO (528,33 Kcal)	1558,38	286	64	22
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, FAROFA, REFRESCO DE CAJU (675,2 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO MACASSAR, BATATA SAUTÉ E REFRESCO DE ABACAXI (603,38 kcal)		CARNE MOÍDA, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, MACARRÃO, REFRESCO DE CAJU + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) E GOIABA AF - (622,37 Kcal)	PIRÃO DE FRANGO, FRANGO COZIDO COM LEGUMES, ARROZ, REFRESCO DE GOIABA + ABACAXI AF - (642,58 Kcal)				
LANCHE TARDE (15:00H)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE AÇEROLA + MELANCIA + MELÃO (497,01 kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE TANGERINA + MAÇÃ + MAMÃO (401,10 Kcal)		PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJU + BANANA + MELÃO (402,05 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, REFRESCO AÇEROLA, MELANCIA + MAÇÃ (415,42 Kcal)				
SEM 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023				
LANCHE MANHÃ (09:00H)	CUSCUZ + GUISADO DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E REFRESCO GOIABA (497,5 kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MAÇÃ (500,55 Kcal)	MACAXEIRA E COM CARNE MOÍDA E REFRESCO DE GOIABA + BANANA AF (404,85 Kcal)	BAIÃO DE DOIS + GELADO DE FRUTAS AF (523,04 Kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE CAJU + MELANCIA (528,33 Kcal)	1508,27	278	70	25
ALMOÇO (12:00 H)	CREME DE FRANGO COM ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE AÇEROLA (677,88 Kcal)	GUISADO DE CARNE, ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA, SALADA CRUA + REFRESCO DE MANGA - (638,24 Kcal)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO PRETO, ARROZ COLORIDO, PURÊ DE BATATA DOCE + REFRESCO DE ABACAXI + GOIABA AF (675,2 Kcal)	CREME DE PEKE AF, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, REFRESCO DE AÇEROLA + SALADA MX (REPOLHO, AÇELGA, BETERRABA E CENOURA) AF (589,90 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO, ARROZ, FAROFA, REFRESCO DE GOIABA + ABACAXI AF (580,64 Kcal)				
LANCHE TARDE (15:00H)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO + MAÇÃ (406,59 Kcal)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJU + MELANCIA + MAMÃO (516,16 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE MANGA E BANANA + MELÃO (476,8 kcal)	CUSCUZ COM LEITE + MAMÃO (482,94 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + BANANA + MELÃO + GOIABA AF (401,10 Kcal)				
SEM 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023					
LANCHE MANHÃ (09:00H)	MACAXEIRA COM CARNE AO MOLHO DE LEGUMES (CENOURA, BATATA) + REFRESCO DE MANGA (494,6 Kcal)	SANDUÍCHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (490,48 Kcal)	CURAU COM MAÇÃ (466,31 Kcal)	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES E REFRESCO DE ABACAXI + MAÇÃ (470,6 Kcal)		1513,55	279	71	29
ALMOÇO (12:00 H)	FRANGO AO MOLHO, FEIJÃO CARIÓCA, ARROZ, FAROFA, REFRESCO DE ABACAXI - (580,64 Kcal)	CREME DE PEKE AF, MACARRÃO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, REFRESCO DE GOIABA - (567,26 Kcal)	CREME DE FRANGO, FEIJÃO PRETO, ARROZ, BATATA SAUTÉ, REFRESCO DE MANGA + SALADA MIX (AÇELGA, REPOLHO, BETERRABA E CENOURA) AF + GOIABA AF (638,24 Kcal)	CARNE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO CARIÓCA, SELETA DE LEGUMES E REFRESCO DE AÇEROLA + SALADA COLORIDA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) AF + MELANCIA AF (567,26 Kcal)					
LANCHE TARDE (15:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO, REFRESCO DE GOIABA, MELANCIA + MAÇÃ (516,16 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + MELÃO + MAMÃO (476,8 Kcal)	BROA SEM RECHEIO E REFRESCO DE AÇEROLA + BANANA AF + MELÃO (477,01 Kcal)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO + MAMÃO + BOLO AF (406,59 Kcal)					

CONTATOS:
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: 3355-9151/3355-9132/9200-9802 (WHATSAPP)
FORNECEDOR: (81)99421-8450
CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE): 3355-9151

*AF: AGRICULTURA FAMILIAR

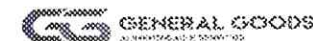
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC / PCR

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



ESCOLAS MUNICIPAIS E CONVENIADAS - RPA

NOVEMBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 45% a 48% de VET	PTM (g) 10% a 12% de VET	LPO (g) 18% a 20% de VET
LANCHE NOITE (19:00H)			PÃO COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA), REFRESCO DE CAJÚ + MELANCIA (513,36 Kcal)	FERIADO	SOPA DE CARNE COM LEGUMES + MAÇÃ (404,57 Kcal)	458,76	68	25	11
SEMANA 2	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 45% a 48% de VET	PTM (g) 10% a 12% de VET	LPO (g) 18% a 20% de VET
LANCHE NOITE (19:00H)	MUNGUZÁ COM CANELA E MAÇÃ (454,34 Kcal)	DOBRADINHA DE FRANGO COM ARROZ (488,34 kcal)	SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA) E REFRESCO DE GOIABA + MELÃO+MELANCIA AF (440,13 Kcal)	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MAMÃO+GELADO DE FRUTAS AF (404,57 kcal)	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO E ARROZ + REFRESCO DE MANGA + GOIABA AF (497,71 Kcal)	457,02	69	25	9
SEMANA 3	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 45% a 48% de VET	PTM (g) 10% a 12% de VET	LPO (g) 18% a 20% de VET
LANCHE NOITE (19:00H)	MACAXEIRA COM ÍSCA DE CARNE AO MOLHO COM LEGUMES + REFRESCO TANGERINA (566,14 kcal)	RISOTO DE FRANGO E REFRESCO DE MANGA + MELANCIA (484,39 Kcal)	FERIADO	CANJA DE GALINHA E MAÇÃ+ABACAXI E BOLO AF (391,27 Kcal)	CUSCUZ RECHEADO COM REFRESCO DE CAJU + BANANA AF (391,27 Kcal)	458,79	84	23	7
SEMANA 4	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 45% a 48% de VET	PTM (g) 10% a 12% de VET	LPO (g) 18% a 20% de VET
LANCHE NOITE (19:00H)	CUSCUZ + GUIADO DE CARNE COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E REFRESCO GOIABA (470,10 kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E MELANCIA + GELADO DE FRUTAS AF (424,47 Kcal)	MACAXEIRA E COM FRANGO AO MOLHO E REFRESCO DE MANGA+GOIABA AF (535,59 Kcal)	BAIÃO DE DOIS+ABACAXI AF (523,04 Kcal)	PÃO COM CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA), REFRESCO DE CAJÚ + MAÇÃ + BANANA AF (513,36Kcal)	493,31	80	25	8
SEMANA 5	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	CHO (g) 45% a 48% de VET	PTM (g) 10% a 12% de VET	LPO (g) 18% a 20% de VET
LANCHE NOITE (19:00H)	MACAXEIRA COM CARNE AO MOLHO DE LEGUMES (CENOURA, BATATA) + REFRESCO DE TANGERINA (579,27 Kcal)	SANDUICHE DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA)+REFRESCO DE MANGA+ MELANCIA+GELADO DE FRUTAS AF (440,13 Kcal)	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E CHUCHU) E BANANA +BOLO AF (424,47 Kcal)	CARÁ COM FRANGO AO MOLHO E REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA AF(452,86 Kcal)		474,18	80	23	8

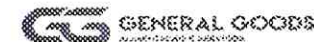
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO RECIFE / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



PREFEITURA DO RECIFE
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

Synara Soares
Gerente Geral de Alimentação Escolar
Mat. 105.015-0
SEDUC/PCR

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



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

NOVEMBRO - 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	Composição nutricional (média semanal)			
SEMANA 01			1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)			PÃO COM QUEIJO + REFRESCO DE CAJU + MELÃO (406,59 kcal)	FERIADO	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (338,90 Kcal)	372,74	62	8	12
SEMANA 02	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	BROA SEM RECHEIO COM REFRESCO DE CAJÚ + MAÇÃ (415,42 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE MANGA + MELÃO (402,05 Kcal)	MAÇÃ E BANANA + BEBIDA LÁCTEA DE SALADA DE FRUTAS + MELANCIA AF (393,96 Kcal)	PÃO COM QUEIJO, REFRESCO DE CAJÚ E MAMÃO + BANANA E BOLO AF (406,59 Kcal)	BOLO + REFRESCO DE MANGA E MELÃO +ABACAXI AF (428,24 kcal)	409,25	70	8	7
SEMANA 03	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	PÃO COM QUEIJO E REFRESCO DE TANGERINA + MELANCIA(406,59 kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE GOIABA + MAÇÃ (338,90 Kcal)	FERIADO	BROA SEM RECHEIO, BANANA E REFRESCO MANGA + MELANCIA E BANANA AF (415,42 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO E REFRESCO DE CAJÚ + MELÃO+ BOLO E ABACAXI AF (402,05 Kcal)	390,74	71	7	8
SEMANA 04	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	PÃO COM QUEIJO, REFRESCO DE GOIABA + MELANCIA (406,59 Kcal)	BROA SEM RECHEIO, REFRESCO DE CAJU + MELÃO (415,42 Kcal)	PÃO COM REQUEIJÃO + REFRESCO DE MANGA E BANANA + ABACAXI AF (402,05 kcal)	BROA SEM RECHEIO + MELÃO + REFRESCO DE GOIABA + BANANA AF (415,42 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA + MELANCIA E GOIABA AF (338,90 Kcal)	395,67	72	7	7
SEMANA 05	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
LANCHE MANHÃ (09:00H) TARDE (15:00H)	PÃO COM REQUEIJÃO, MELANCIA + REFRESCO DE GOIABA (402,05 Kcal)	BOLO SEM RECHEIO COM REFRESCO DE MANGA + BANANA (428,24 Kcal)	COOKIES SEM RECHEIO, REFRESCO DE CAJU + MAÇÃ + ABACAXI E MELANCIA AF (338,90 kcal)	PÃO COM QUEIJO, MELÃO E REFRESCO DE GOIABA+BANANA AF (406,59 kcal)		393,94	73	7	10

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