



ENSINO FUNDAMENTAL I INTEGRAL (6- 10 ANOS) –FEVEREIRO/2024 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 08	SEXTA-FEIRA 09		
Café da manhã 08h30min				Suco de laranja Pão com maionese caseira do hulk c/ leite zero lactose	Pão de pizza (pão, queijo zero lactose, orégano e tomate)		
				Maçã	Laranja		
Almoço 11h30min				Arroz Batata doce assada Carne em cubos em molho Alface e tomate	Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho		
				Laranja	Mamão		
Lanche da tarde 15h30min				Sanduíche de frango (frango, cenoura, alface e tomate) Suco de abacaxi	Arroz de forno com carne moída Alface		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	1206,48	194 g	64%	40 g	13%	30 g	23%

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORMOSO DO SUL – SANTA CATARINA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

	SEGUNDA-FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16		
Café da manhã 08h30min	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	PONTO FACULTATIVO	Pão com ovos mexidos Suco de uva	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Pão caseirinho com patê de frango c/ leite zero lactose		
				Maçã	Laranja		
Almoço 11h30min				Polenta com molho de frango Alface	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho		
				Melancia	Banana		
Lanche da tarde 15h30min			PARADA PEDAGÓGICA	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor	Bolo de fubá Suco de laranja		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	1144,87	184 g	64%	34 g	12%	32 g	25%

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORMOSO DO SUL – SANTA CATARINA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

	SEGUNDA-FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	QUARTA-FEIRA 21	QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23		
Café da manhã 08h30min	Suco de laranja Pão com patê de frango c/ leite zero lactose	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Pão com ovos mexidos	Bolo de banana Leite zero lactose	Pão de pizza (pão, queijo zero lactose, orégano e tomate) Suco de uva		
	Melão	Manga	Banana	Laranja	Maçã		
Almoço 11h30min	Arroz Feijão preto Frango em cubos refogado Alface	Arroz Lentilha Carne moída suína em molho Alface e tomate	Arroz Feijão carioca Carne de gado em cubos ao molho Alface	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo zero lactose Alface e abacaxi		
	Maçã	Banana	Mamão	Melancia	Laranja		
Lanche da tarde 15h30min	Polenta com carne moída Alface e brócolis	Galinhada Alface e cenoura cozida	Cuca Suco de morango	Macarrão com molho de frango Alface	Arroz Batata assada Carne em cubos Alface		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	1163,21	177 g	61%	39 g	13%	35 g	27%



	SEGUNDA-FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA		
Café da manhã 08h30min	Leite zero lactose Pão com maionese caseira do hulk c/ leite zero lactose	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Suco de laranja Pão com ovos mexidos	Pão de milho com patê de queijo zero lactose Suco de uva			
	Mamão	Banana	Maçã	Laranja			
Almoço 11h30min	Arroz Feijão vermelho Farofa de ovos com cenoura Alface e couve-flor cozida	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Repolho e cenoura refogada	Arroz Feijão preto Pernil em cubos refogados Alface e beterraba cozida	Polenta com molho de frango Alface			
	Melão	Laranja	Melancia	Maçã			
Lanche da tarde 15h30min	Arroz Purê de mandioca Carne suína ao molho Alface e cenoura ralada	Carreteiro Alface	Iogurte zero lactose Grissini	Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de limão			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	1151,32	174 g	61%	41 g	14%	33 g	26%

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

Morgana Dalla Libera
Nutricionista Morgana Dalla Libera
CRN10- 6436