



ENSINO FUNDAMENTAL I INTEGRAL (6- 10 ANOS) – ABRIL/2024

	SEGUNDA-FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	QUARTA-FEIRA 03	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05		
Café da manhã 08h30min	CAPACITAÇÃO PROFESSORES	Pão com ovos mexidos Suco de uva	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Batata doce cozida	Suco de laranja Pão com maionese caseira do hulk	Pão de pizza (pão, queijo, orégano e tomate)		
		Mamão	Banana	Maçã	Laranja		
Almoço 11h30min		Arroz Lentilha Carne moída assada Alface e cenoura cozida	Arroz Feijão vermelho Frango em cubos refogado Alface e chuchu refogado	Arroz Batata doce assada Carne em cubos em molho Alface e tomate	Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho		
		Banana	Melancia	Laranja	Mamão		
Lanche da tarde 15h30min		Macarrão com molho de frango Alface	Creme doce Bolacha caseira	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	
	1157,51	184 g	63%	40 g	14%	30 g	24%

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

	SEGUNDA-FEIRA 08	TERÇA-FEIRA 09	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12		
Café da manhã 08h30min	Vitamina de banana Esfiha	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, mamão, abacaxi, morango) Biscoito de batata doce	Pão com ovos mexidos Suco de uva	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Pão caseirinho com patê de frango		
	Melão	Banana	-	Maçã	Laranja		
Almoço 11h30min	Arroz Feijão vermelho Isclas bovinas refogadas Alface	Arroz Lentilha Frango crocante Alface e cenoura cozida	Arroz Feijão carioca Omelete ao forno com cenoura Alface e pepino	Polenta com molho de frango Alface	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho		
	Maçã	Laranja	Mamão	Melancia	Banana		
Lanche da tarde 15h30min	Carreteiro Alface e pepino	Macarrão com carne moída Alface e beterraba	Sanduíche de frango (frango, alface e tomate) Suco de morango	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	
	1196,25	179 g	60%	40 g	14%	37 g	27%

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

	SEGUNDA-FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	QUARTA-FEIRA 17	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19		
Café da manhã 08h30min	Suco de laranja Pão com patê de frango	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Leite Pão com ovos	Bolo de banana Leite	Pão de pizza (pão, queijo, 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 molho Alface	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo Alface e abacaxi		
	Maçã	Banana	Melancia	Mamão	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%

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

	SEGUNDA-FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26		
Café da manhã 08h30min	Leite Pão com maionese caseira do hulk	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Suco de laranja Pão com ovos mexidos	Pão de milho com patê de queijo Suco de uva	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Esfiha		
	Mamão	Banana	Maçã	Laranja	Manga		
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	Arroz Feijão carioca Carne de panela (batata, frango, cenoura) Repolho		
	Melão	Laranja	Caqui	Maçã	Banana		
Lanche da tarde 15h30min	Arroz Purê de mandioca Carne suína ao molho Alface e cenoura ralada	Carreteiro Alface	Iogurte Grissini	Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de limão	Bolo de cacau Suco de abacaxi		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	1152,98	178 g	62%	41 g	14%	32 g	25%



	SEGUNDA-FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
Café da manhã 08h30min	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Grissini com patê de frango	Pão com ovos mexidos Suco de uva				
	Melão	Banana				
Almoço 11h30min	Arroz Feijão carioca Frango assado Alface e brócolis cozido	Arroz Lentilha com carne suína Alface e beterraba ralada				
	Maçã	Caqui				
Lanche da tarde 15h30min	Polenta com omelete de cenoura e queijo Alface e laranja	Lasanha de arroz Alface e cenoura cozida				
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN		LPD	
	1237,23	170 g	46 g	15%	43 g	31%

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

Morgana Dalla Libera
Nutricionista Morgana Dalla Libera
CRN10- 6436