



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

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 01		
<b>Café da manhã</b> 08h30min					Pão de pizza (pão, queijo zero lactose, orégano e tomate)		
					Laranja		
<b>Almoço</b> 11h30min					Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho		
					Mamão		
<b>Lanche da tarde</b> 15h30min					Arroz de forno com carne moída Alface		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	1066,02	152 g	57%	40 g	15%	34 g	28%

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

	<b>SEGUNDA-FEIRA 04</b>	<b>TERÇA-FEIRA 05</b>	<b>QUARTA-FEIRA 06</b>	<b>QUINTA-FEIRA 07</b>	<b>SEXTA-FEIRA 08</b>		
<b>Café da manhã 08h30min</b>	Vitamina de banana c/ leite zero lactose Esfiha	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, mamão, abacaxi, morango) Biscoito de batata doce	<b>FORMAÇÃO ESCOLAR</b>	<b>FORMAÇÃO ESCOLAR</b>		
	Melão	Banana	-				
<b>Almoço 11h30min</b>	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				
	<b>Maçã</b>	<b>Laranja</b>	Mamão				
<b>Lanche da tarde 15h30min</b>	Carreteiro Alface e pepino	Macarrão com carne moída Alface e beterraba	Sanduíche de frango (frango, alface e tomate) Suco de morango				
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	1230,50	175 g	57%	44 g	14%	40 g	29%

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

	<b>SEGUNDA-FEIRA 11</b>	<b>TERÇA-FEIRA 12</b>	<b>QUARTA-FEIRA 13</b>	<b>QUINTA-FEIRA 14</b>	<b>SEXTA-FEIRA 15</b>		
<b>Café da manhã 08h30min</b>	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		
<b>Almoço 11h30min</b>	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	<b>Banana</b>	<b>Mamão</b>	Melancia	Laranja		
<b>Lanche da tarde 15h30min</b>	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		
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	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**

	<b>SEGUNDA-FEIRA 18</b>	<b>TERÇA-FEIRA 19</b>	<b>QUARTA-FEIRA 20</b>	<b>QUINTA-FEIRA 21</b>	<b>SEXTA-FEIRA 22</b>		
<b>Café da manhã 08h30min</b>	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	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Esfiha		
	Mamão	Banana	Maçã	Laranja	Manga		
<b>Almoço 11h30min</b>	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	<b>Melancia</b>	<b>Maçã</b>	Banana		
<b>Lanche da tarde 15h30min</b>	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	Bolo de cacau Suco de abacaxi		
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	1152,98	178 g	62%	41 g	14%	32 g	25%



	<b>SEGUNDA-FEIRA 25</b>	<b>TERÇA-FEIRA 26</b>	<b>QUARTA-FEIRA 27</b>	<b>QUINTA-FEIRA 28</b>	<b>SEXTA-FEIRA 29</b>		
<b>Café da manhã 08h30min</b>	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Grissini com patê de frango zero lactose	Pão com ovos mexidos Suco de uva	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Batata doce cozida	<b>PARADA PEDAGÓGICA</b>	<b>FERIADO</b>		
	Melão	Banana	Mamão				
<b>Almoço 11h30min</b>	Arroz Feijão carioca Frango assado Alface e brócolis cozido	Arroz Lentilha com carne suína Alface e beterraba ralada	Arroz Feijão vermelho Filé de tilápia assada Alface e abobrinha				
	Maçã	Melão	Melancia				
<b>Lanche da tarde 15h30min</b>	Polenta com omelete de cenoura e queijo zero lactose Alface e laranja	Galinhada Alface e cenoura cozida	Cupcake de cenoura Suco de laranja com cenoura				
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	1131,90	164 g	58%	42 g	15%	35 g	28%

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

*Morgana Dalla Libera*  
Nutricionista Morgana Dalla Libera  
CRN10- 6436