



**PRÉ-ESCOLA (5- 6 ANOS) – ABRIL/2024 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)**

Horário	SEGUNDA-FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	QUARTA-FEIRA 03	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05		
<b>Manhã:</b> 09h30min	Sopa de frango com legumes Pão integral Maçã	Arroz Lentilha Carne moída Alface e tomate Banana	Creme doce c/ leite zero lactose Bolacha caseira zero lactose Melancia	Macarrão com molho de frango Alface e cenoura cozida Maçã	Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho		
<b>Tarde:</b> 15h00min	Arroz Mandioca Carne suína em molho Alface e cenoura ralada	Lasanha de arroz c/ queijo zero lactose Alface Banana	Creme doce c/ leite zero lactose Bolacha caseira zero lactose Melancia	Polenta com omelete de cenoura Alface e laranja	Galinhada Alface		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	305,67	48 g	63%	13 g	17%	7 g	21%

Horário	SEGUNDA-FEIRA 08	TERÇA-FEIRA 09	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12		
<b>Manhã:</b> 09h30min	Carreteiro Alface e pepino Maçã	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, mamão, abacaxi, morango) Biscoito de batata doce	Creme de grão de bico com frango e legumes Laranja	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho		
<b>Tarde:</b> 15h00min	Arroz Feijão preto Frango ao molho de tomate e batata Repolho	Capelleti com carne moída Abóbora cozida Alface Maçã	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, mamão, abacaxi, morango) Biscoito de batata doce	Arroz Lentilha Carne moída Alface e tomate	Macarrão com molho de frango Alface Laranja		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	284,97	41 g	59%	12 g	17%	8 g	25%

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

<b>Horário</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA 15</b>	<b>TERÇA-FEIRA 16</b>	<b>QUARTA-FEIRA 17</b>	<b>QUINTA-FEIRA 18</b>	<b>SEXTA-FEIRA 19</b>		
<b>Manhã:</b> 09h30mi	Polenta com carne moída Alface e brócolis	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu cozido	Cuca Suco de morango Mamão	Galinhada Alface e cenoura cozida Banana	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Repolho		
<b>Tarde:</b> 15h00min	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e tomate	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura Alface e abacaxi	Cuca Suco de morango Mamão	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho	Macarrão com carne moída Alface e beterraba Banana		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	277,03	41 g	59%	11 g	16%	8 g	27%

<b>Horário</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA 22</b>	<b>TERÇA-FEIRA 23</b>	<b>QUARTA-FEIRA 24</b>	<b>QUINTA-FEIRA 25</b>	<b>SEXTA-FEIRA 26</b>		
<b>Manhã:</b> 09h30min	Macarrão com carne moída Alface e beterraba Maçã	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e tomate	Iogurte zero lactose Bolacha caseira zero lactose Caqui	Arroz Mandioca Carne suína em molho Alface e cenoura ralada	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura Alface e abacaxi		
<b>Tarde:</b> 15h00min	Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho	Polenta com carne moída Alface e brócolis Maçã	Iogurte zero lactose Bolacha caseira zero lactose Caqui	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor	Creme de grão de bico com frango e legumes		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	284,38	42 g	58%	11 g	16%	9 g	27%



Horário	SEGUNDA-FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
<b>Manhã:</b> 09h30min	Polenta com omelete de cenoura Alface e laranja	Lasanha de arroz c/ queijo zero lactose Alface e cenoura cozida Caqui					
<b>Tarde:</b> 15h00min	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Repolho	Arroz Batata doce Carne moída Alface Caqui					
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	271,13	35 g	53%	13 g	19%	9 g	29%

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

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