



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

Horário	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 01		
Manhã: 09h30min					Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho		
Tarde: 15h00min					Galinhada Alface		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	285,00	35 g	50%	13 g	18%	10 g	32%

Horário	SEGUNDA-FEIRA 04	TERÇA-FEIRA 05	QUARTA-FEIRA 06	QUINTA-FEIRA 07	SEXTA-FEIRA 08		
Manhã: 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	FORMAÇÃO ESCOLAR	FORMAÇÃO ESCOLAR		
Tarde: 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				
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	268,87	42 g	63%	10 g	14%	7 g	24%

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

Horário	SEGUNDA-FEIRA 11	TERÇA-FEIRA 12	QUARTA-FEIRA 13	QUINTA-FEIRA 14	SEXTA-FEIRA 15		
Manhã: 09h30min	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		
Tarde: 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		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	277,03	41 g	59%	11 g	16%	8 g	27%

Horário	SEGUNDA-FEIRA 18	TERÇA-FEIRA 19	QUARTA-FEIRA 20	QUINTA-FEIRA 21	SEXTA-FEIRA 22		
Manhã: 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 Melancia	Arroz Mandioca Carne suína em molho Alface e cenoura ralada	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura Alface e abacaxi		
Tarde: 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 Melancia	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor	Creme de grão de bico com frango e legumes		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	284,38	42 g	58%	11 g	16%	9 g	27%



Horário	SEGUNDA-FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	SEXTA-FEIRA 29		
Manhã: 09h30min	Polenta com omelete de cenoura Alface e laranja	Galinhada Alface e cenoura cozida Melão	Cupcake cenoura s/ leite Suco de laranja de cenoura Melancia	PARADA PEDAGOGICA	FERIADO		
Tarde: 15h00min	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Repolho	Arroz Lentilha com carne suína Alface Melão	Cupcake cenoura s/leite Suco de laranja de cenoura Melancia				
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	271,13	35 g	53%	13 g	19%	9 g	29%

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

Morgana Dalla Líbera
Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436