



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

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA 01	QUINTA-FEIRA 02	SEXTA-FEIRA 03		
<b>Café da manhã</b> 08h30min			<b>FERIADO</b>	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		
<b>Almoço</b> 11h30min				Polenta com molho de frango Repolho e tomate	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura Alface com abacaxi		
				Laranja	Mamão		
<b>Lanche da tarde</b> 15h30min				Arroz de forno com carne moída Alface	Sanduíche de frango (frango, cenoura, alface e tomate) Suco de abacaxi		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia</b> (Kcal)	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	1157,20	175 g	60%	38 g	13%	35 g	27%

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

	<b>SEGUNDA-FEIRA 06</b>	<b>TERÇA-FEIRA 07</b>	<b>QUARTA-FEIRA 08</b>	<b>QUINTA-FEIRA 09</b>	<b>SEXTA-FEIRA 10</b>		
<b>Café da manhã 08h30min</b>	Vitamina de banana (leite zero lactose) Esfiha	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Grissini com patê de frango c/ leite zero lactose	Pão com ovos mexidos Suco de uva	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Pão caseirinho com patê de frango c/ leite zero lactose		
	<b>Manga</b>	Banana	-	Maçã	Laranja		
<b>Almoço 11h30min</b>	Arroz Feijão vermelho Isclas bovinas refogadas Alface	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e chuchu	Arroz Feijão carioca Omelete ao forno com cenoura Alface e pepino	<b>Polenta com carne moída</b> Alface	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho		
	<b>Melão</b>	<b>Mamão</b>	<b>Bergamota</b>	<b>Caqui</b>	Banana		
<b>Lanche da tarde 15h30min</b>	Macarrão com carne moída Alface e beterraba	Sanduíche de frango (frango, alface e tomate) Suco de morango	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Grissini	Sopa de agnoline com frango e legumes Pão integral	Bolo de fubá Suco de laranja		
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	1195,44	175 g	58%	43 g	15%	38 g	28%

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

	<b>SEGUNDA-FEIRA 13</b>	<b>TERÇA-FEIRA 14</b>	<b>QUARTA-FEIRA 15</b>	<b>QUINTA-FEIRA 16</b>	<b>SEXTA-FEIRA 17</b>		
<b>Café da manhã 08h30min</b>	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Esfiha	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Pão com ovos mexidos	Suco de laranja Pão com patê de frango c/ leite zero lactose	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>		
	Melão	Manga	Banana	Laranja			
<b>Almoço 11h30min</b>	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Alface	Polenta com omelete de cenoura Alface e laranja	Arroz Feijão <b>preto</b> <b>Frango assado</b> Alface e abobrinha	Arroz Mandioca Carne moída em molho Alface			
	Maçã	<b>Banana</b>	<b>Bergamota</b>	<b>Mamão</b>			
<b>Lanche da tarde 15h30min</b>	Sanduíche de frango (pão, alface, tomate e frango) Suco de uva	Sopa de lentilha com frango e legumes Pão integral	Chá de maracujá Cuca	<b>Bolo de banana</b> <b>Leite zero lactose</b>			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	1162,89	184 g	63%	45 g	15%	29 g	23%

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

	<b>SEGUNDA-FEIRA 20</b>	<b>TERÇA-FEIRA 21</b>	<b>QUARTA-FEIRA 22</b>	<b>QUINTA-FEIRA 23</b>	<b>SEXTA-FEIRA 24</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	Manga	Maçã	Laranja	Manga		
<b>Almoço 11h30min</b>	Arroz Feijão vermelho Farofa de ovos com cenoura Alface e <b>tomate</b>	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e cenoura ralada	Arroz Feijão preto Pernil em cubos refogados Alface e beterraba cozida	Arroz Batata doce assada Carne em cubos Alface e couve-flor	Arroz Feijão <b>vermelho</b> Farofa de carne suína com legumes Repolho		
	Melão	<b>Banana</b>	<b>Bergamota</b>	<b>Caqui</b>	Banana		
<b>Lanche da tarde 15h30min</b>	Sopa de frango com legumes Pão integral	<b>Macarrão com carne moída</b> <b>Alface</b>	Chá de abacaxi Bolacha caseira	<b>Polenta com molho de frango</b> <b>Alface</b>	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>	
	1150,86	186 g	65%	40 g	14%	29 g	23%



	<b>SEGUNDA-FEIRA</b> <b>27</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b> <b>28</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b> <b>29</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b> <b>30</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b> <b>31</b>		
<b>Café da manhã</b> <b>08h30min</b>	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Grissini com patê de frango c/ leite zero lactose	<b>ENTREGA DOS BOLETINS</b>	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Batata doce cozida	<b>FERIADO</b>	Pão de pizza (pão, queijo zero lactose, orégano e tomate)		
	Melão		Laranja		Mamão		
<b>Almoço</b> <b>11h30min</b>	Arroz Feijão carioca Frango crocante Alface e brócolis cozido		Arroz Feijão preto Isclas bovinas ao molho Alface		Arroz Feijão vermelho Filé de tilápia assada Alface e abobrinha		
	Maçã		<b>Caqui</b>		<b>Bergamota</b>		
<b>Lanche da tarde</b> <b>15h30min</b>	Polenta com carne moída Alface e pepino		Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Pão com doce		Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de <b>abacaxi</b>		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	1159,92	170 g	59%	48 g	17%	33 g	25%

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

*Morgana Dalla Libera*

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