



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

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA 01	QUINTA-FEIRA 02	SEXTA-FEIRA 03		
Café da manhã 08h30min			FERIADO	Suco de laranja Pão com maionese caseira do hulk	Pão de pizza (pão, queijo, orégano e tomate)		
				Maçã	Laranja		
Almoço 11h30min				Polenta com molho de frango Repolho e tomate	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo Alface com abacaxi		
				Laranja	Mamão		
Lanche da tarde 15h30min				Arroz de forno com carne moída Alface	Sanduíche de frango (frango, cenoura, alface e tomate) Suco de abacaxi		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	1158,90	168 g	58%	40 g	14%	38 g	295

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

	SEGUNDA-FEIRA 06	TERÇA-FEIRA 07	QUARTA-FEIRA 08	QUINTA-FEIRA 09	SEXTA-FEIRA 10		
Café da manhã 08h30min	Vitamina de banana Esfiha	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Grissini com patê de frango	Pão com ovos mexidos Suco de uva	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Pão caseirinho com patê de frango		
	Manga	Banana	-	Maçã	Laranja		
Almoço 11h30min	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	Polenta com carne moída Alface	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho		
	Melão	Mamão	Bergamota	Caqui	Banana		
Lanche da tarde 15h30min	Macarrão com carne moída Alface e beterraba	Sanduíche de frango (frango, alface e tomate) Suco de morango	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Grissini	Sopa de agnoline com frango e legumes Pão integral	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 13	TERÇA-FEIRA 14	QUARTA-FEIRA 15	QUINTA-FEIRA 16	SEXTA-FEIRA 17		
Café da manhã 08h30min	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Esfiha	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Pão com ovos mexidos	Suco de laranja Pão com patê de frango	CONSELHO DE CLASSE		
	Melão	Manga	Banana	Laranja			
Almoço 11h30min	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Alface	Polenta com omelete de cenoura e queijo Alface e laranja	Arroz Feijão preto Frango assado Alface e abobrinha	Arroz Mandioca Carne moída em molho Alface			
	Maçã	Banana	Bergamota	Mamão			
Lanche da tarde 15h30min	Sanduíche de frango (pão, alface, tomate e frango) Suco de uva	Sopa de lentilha com frango e legumes Pão integral	Chá de maracujá Cuca	Bolo de banana Leite			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	1167,44	183 g	63%	43 g	15%	31 g	24%

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

	SEGUNDA-FEIRA 20	TERÇA-FEIRA 21	QUARTA-FEIRA 22	QUINTA-FEIRA 23	SEXTA-FEIRA 24		
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	Manga	Maçã	Laranja	Manga		
Almoço 11h30min	Arroz Feijão vermelho Farofa de ovos com cenoura Alface e tomate	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 vermelho Farofa de carne suína com legumes Repolho		
	Melão	Banana	Bergamota	Caqui	Banana		
Lanche da tarde 15h30min	Sopa de frango com legumes Pão integral	Macarrão com carne moída Alface	Chá de abacaxi Bolacha caseira	Polenta com molho de frango Alface	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 27	TERÇA-FEIRA 28	QUARTA-FEIRA 29	QUINTA-FEIRA 30	SEXTA-FEIRA 31		
Café da manhã 08h30min	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Grissini com patê de frango	ENTREGA DOS BOLETINS	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Batata doce cozida	FERIADO	Pão de pizza (pão, queijo, orégano e tomate)		
	Melão		Laranja		Mamão		
Almoço 11h30min	Arroz Feijão carioca Frango crocante Alface e brócolis cozido		Arroz Feijão preto Iscas bovinas ao molho Alface		Arroz Feijão vermelho Filé de tilápia assada Alface e abobrinha		
	Maçã		Caqui		Bergamota		
Lanche da tarde 15h30min	Polenta com carne moída Alface e pepino		Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Pão com doce		Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de abacaxi		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	1101,12	167 g	61%	41 g	15%	31 g	25%

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

Morgana Dalla Libera
Nutricionista Morgana Dalla Libera
CRN10- 6436