



**PRÉ-ESCOLA (5- 6 ANOS) – MAIO/2024 (INTOLERÂNCIA Á LACTOSE)**

Horário	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA 01	QUINTA-FEIRA 02	SEXTA-FEIRA 03		
<b>Manhã:</b> 09h30min			<b>FERIADO</b>	Arroz integral Lentilha com carne de porco Alface com cenoura cozida	Creme de grão de bico com frango e legumes Pão integral Banana		
<b>Tarde:</b> 15h00min				Macarrão com carne moída Alface e beterraba Banana	Arroz Feijão Farofa de carne suína e legumes Repolho		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	281,98	40 g	57%	11 g	14%	9 g	30%

Horário	SEGUNDA-FEIRA 06	TERÇA-FEIRA 07	QUARTA-FEIRA 08	QUINTA-FEIRA 09	SEXTA-FEIRA 10		
<b>Manhã:</b> 09h30min	Sopa de agnoline com frango e legumes Pão integral	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Bolacha caseira zero lactose Bergamota	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e chuchu	Macarrão com carne moída Alface e beterraba Caqui		
<b>Tarde:</b> 15h00min	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e cenoura ralada	Polenta com carne moída Alface e pepino	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Bolacha caseira zero lactose Bergamota	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Repolho	Sopa de feijão vermelho com frango e legumes Pão integral Caqui		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	304,64	44 g	58%	12 g	16%	9 g	27%

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

<b>Horário</b>	<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>Manhã:</b> 09h30min	Carreteiro Alface e brócolis Caqui	Sopa de lentilha com frango e legumes Pão integral Banana	Chá de maracujá Cuca Bergamota	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Repolho	Arroz Mandioca Frango em molho Alface		
<b>Tarde:</b> 15h00min	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura Alface com abacaxi	Polenta com carne moída Repolho e tomate Banana	Chá de maracujá Cuca Bergamota	Sopa de agnoline com frango e legumes Pão integral Caqui	Arroz integral Lentilha com carne de porco Alface com cenoura cozida		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	308,50	47 g	62%	13 g	16%	8 g	24%

<b>Horário</b>	<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>Manhã:</b> 09h30min	Sopa de frango com legumes Pão integral Bergamota	Arroz Lentilha Carne moída Alface e cenoura ralada	Chá de abacaxi Bolacha caseira zero lactose Mamão	Galinhada Alface e couve-flor	Arroz Feijão Farofa de carne suína e legumes Repolho		
<b>Tarde:</b> 15h00min	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho	Carreteiro Alface e brócolis Bergamota	Chá de abacaxi Bolacha caseira zero lactose Mamão	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e chuchu	Creme de grão de bico com frango e legumes Pão integral		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	265,63	37 g	57%	12 g	18%	8 g	26%



Horário	SEGUNDA-FEIRA 27	TERÇA-FEIRA 28	QUARTA-FEIRA 29	QUINTA-FEIRA 30	SEXTA-FEIRA 31		
<b>Manhã:</b> 09h30min	Polenta com molho de frango Alface e pepino	Sopa de feijão vermelho com frango e legumes Pão integral Banana	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Pão com doce Caqui	<b>FERIADO</b>	Arroz Feijão preto Carne em cubos Alface		
<b>Tarde:</b> 15h00min	Arroz Lentilha Carne em cubos Alface	Arroz Mandioca Carne moída suína Alface	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Pão com doce Caqui		Macarrão com molho de frango Alface Bergamota		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	298,73	41 g	55%	14 g	18%	9 g	28%

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

*Morgana Dalla Líbera*  
Nutricionista Morgana Dalla Líbera  
CRN10- 6436