



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

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02		
<b>Café da manhã</b> 08h30min				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>	
	1123,54	168 g	60%	40 g	14%	34 g	27%

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

	<b>SEGUNDA-FEIRA 05</b>	<b>TERÇA-FEIRA 06</b>	<b>QUARTA-FEIRA 07</b>	<b>QUINTA-FEIRA 09</b>	<b>SEXTA-FEIRA 09</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		
	Manga	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	Polenta com carne moída Alface	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho		
	<b>Melão</b>	Mamão	<b>Bergamota</b>	<b>Banana</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	Esfiha s/ leite Suco de morango		
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	1200,22	175 g	58%	45 g	15%	37 g	28%

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

	<b>SEGUNDA-FEIRA 12</b>	<b>TERÇA-FEIRA 13</b>	<b>QUARTA-FEIRA 14</b>	<b>QUINTA-FEIRA 15</b>	<b>SEXTA-FEIRA 16</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	Pão de pizza (pão, queijo zero lactose, orégano e tomate) Suco de uva		
	Melão	Manga	Banana	Laranja	Maçã		
<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 preto Frango assado Alface e abobrinha	Arroz Mandioca Carne moída em molho Alface	Arroz Lentilha Carne moída suína em molho Alface e tomate		
	Maçã	<b>Banana</b>	<b>Bergamota</b>	Mamão	<b>Melancia</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	Suco de uva Cuca	Bolo de banana Leite zero lactose	Galinhada Repolho		
<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 19</b>	<b>TERÇA-FEIRA 20</b>	<b>QUARTA-FEIRA 21</b>	<b>QUINTA-FEIRA 22</b>	<b>SEXTA-FEIRA 23</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 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	<b>Banana</b>	<b>Bergamota</b>	<b>Melancia</b>	Banana		
<b>Lanche da tarde 15h30min</b>	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		
<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 26</b>	<b>TERÇA-FEIRA 27</b>	<b>QUARTA-FEIRA 28</b>	<b>QUINTA-FEIRA 29</b>	<b>SEXTA-FEIRA 30</b>		
<b>Café da manhã 08h30min</b>	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) Batata doce cozida	Suco de laranja Pão com maionese caseira do hulk c/ leite zero lactose	Pão de pizza (pão, queijo zero lactose, orégano e tomate)		
	Melão	Bergamota	Laranja	Maçã	Mamão		
<b>Almoço 11h30min</b>	Arroz Feijão carioca Frango crocante Alface e brócolis cozido	Carreteiro Alface	Arroz Feijão preto Iscas bovinas ao molho Alface	Arroz Lentilha Carne moída assada Alface e cenoura cozida	Arroz Feijão vermelho Filé de tilápia assada Alface e abobrinha		
	Maçã	<b>Banana</b>	<b>Melancia</b>	Manga	<b>Bergamota</b>		
<b>Lanche da tarde 15h30min</b>	Polenta com carne moída Alface e pepino	Sopa de feijão com frango e legumes Pão integral	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Pão com doce	Lasanha de arroz c/ queijo zero lactose Alface	Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de abacaxi		
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<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