



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

	SEGUNDA-FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	QUARTA-FEIRA 03	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05		
Café da manhã 08h30min	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Grissini com patê de frango	Pão com ovos mexidos Suco de uva	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Batata doce cozida	Suco de laranja Pão com maionese caseira do hulk	Pão de pizza (pão, queijo, orégano e tomate)		
	Melão	Mamão	Banana	Maçã	Laranja		
Almoço 11h30min	Arroz Feijão carioca Costela suína assada Alface	Arroz integral Lentilha com carne de porco Alface com cenoura cozida	Arroz Feijão preto Frango em cubos refogado Alface e chuchu refogado	Polenta com molho de frango Repolho e tomate	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo Alface com abacaxi		
	Bergamota	Banana	Maçã	Laranja	Mamão		
Lanche da tarde 15h30min	Carreteiro Alface e brócolis	Bolo de cenoura Suco de morango	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, abacaxi, laranja e morango) Biscoito de batata doce	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	
	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

	SEGUNDA-FEIRA 08	TERÇA-FEIRA 09	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12		
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	
	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

	SEGUNDA-FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	QUARTA-FEIRA 17	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19
Café da manhã 08h30min					
Almoço 11h30min	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Lanche da tarde 15h30min					
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	

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

	SEGUNDA-FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26
Café da manhã 08h30min					
Almoço 11h30min	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Lanche da tarde 15h30min					
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	



	SEGUNDA-FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	QUARTA-FEIRA 31	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
Café da manhã 08h30min	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Grissini com patê de frango	Pão com ovos mexidos Suco de uva	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Batata doce cozida				
	Melão	Bergamota	Laranja				
Almoço 11h30min	Arroz Feijão carioca Frango crocante Alface e brócolis cozido	Carreteiro Alface	Arroz Feijão preto Iscas bovinas ao molho Alface				
	Maçã	Banana	Caqui				
Lanche da tarde 15h30min	Polenta com carne moída Alface e pepino	Sopa de feijão com frango e legumes Pão integral	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Pão com doce				
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	1140,67	172 g	60%	45 g	16%	32 g	25%

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

Morgana Dalla Libera

**Nutricionista Morgana Dalla Libera
CRN10- 6436**