



**PRÉ-ESCOLA (5- 6 ANOS) – AGOSTO/2024 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)**

Horário	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02		
<b>Manhã:</b> 09h30min				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>	
	344,12	48 g	55%	18 g	20%	18 g	20%

Horário	SEGUNDA-FEIRA 05	TERÇA-FEIRA 06	QUARTA-FEIRA 07	QUINTA-FEIRA 08	SEXTA-FEIRA 09		
<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	Esfiha s/ leite Suco de morango Banana		
<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	Esfiha s/ leite Suco de morango Banana		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	307,72	45 g	58%	13 g	17%	9 g	25%

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

<b>Horário</b>	<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>Manhã:</b> 09h30min	<b>ENTREGA DOS BOLETINS</b>	Sopa de lentilha com frango e legumes Pão integral Banana	Suco de uva integral 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		Polenta com carne moída Repolho e tomate Banana	Suco de uva integral Cuca Bergamota	Sopa de agnoline com frango e legumes Pão integral	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>	
	293,33	47 g	64%	11 g	15%	7 g	23%

<b>Horário</b>	<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>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 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA 30		
<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 Maçã	Lasanha de arroz c/ queijo zero lactose Alface Bergamota	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 Maçã	Sopa de frango com legumes Pão integral Banana	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