



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

	<b>SEGUNDA-FEIRA 02</b>	<b>TERÇA-FEIRA 03</b>	<b>QUARTA-FEIRA 04</b>	<b>QUINTA-FEIRA 05</b>	<b>SEXTA-FEIRA 06</b>		
<b>Café da manhã 08h30min</b>	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Grissini com patê de frango	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	Mamão	Banana	Maçã	Laranja		
<b>Almoço 11h30min</b>	Arroz Feijão carioca Costela suína assada Alface	Arroz Lentilha Carne moída assada Alface e cenoura cozida	Arroz Feijão vermelho Frango em cubos refogado Alface e chuchu refogado	Arroz Batata doce assada Carne em cubos em molho Alface e tomate	Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho		
	<b>Maçã</b>	<b>Banana</b>	<b>Melancia</b>	Laranja	Mamão		
<b>Lanche da tarde 15h30min</b>	Sopa de legumes com frango Pão integral	Macarrão com molho de frango Alface	Creme doce c/ leite zero lactose Bolacha caseira zero lactose	Sanduíche de frango (frango, cenoura, alface e tomate) Suco de abacaxi Bergamota	Arroz de forno com carne moída Alface		
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	1150,21	177 g	61%	41 g	15%	31 g	25%

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

	<b>SEGUNDA-FEIRA 09</b>	<b>TERÇA-FEIRA 10</b>	<b>QUARTA-FEIRA 11</b>	<b>QUINTA-FEIRA 12</b>	<b>SEXTA-FEIRA 13</b>		
<b>Café da manhã 08h30min</b>	<b>Neste dia haverá aula somente no período parcial, sendo nos seguintes horários os lanches 09:45 e as 15:15.</b>	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, mamão, abacaxi, morango) Biscoito de batata doce	Pão com ovos mexidos Suco de uva	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Pão caseirinho com patê de frango c/ leite zero lactose		
		Banana	-	Maçã	Laranja		
<b>Almoço 11h30min</b>	Esfiha Suco de uva integral Melão	Arroz Lentilha Frango crocante Alface e cenoura cozida	Arroz Feijão carioca Omelete ao forno com cenoura Alface e pepino	Polenta com molho de frango Alface	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho		
		<b>Laranja</b>	Mamão	Melancia	Banana		
<b>Lanche da tarde 15h30min</b>		Macarrão com carne moída Alface e beterraba	Sanduíche de frango (frango, alface e tomate) Suco de morango	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor Bergamota	Bolo de fubá Suco de laranja		
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	1204,48	182 g	61%	39 g	13%	37 g	27%

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

	<b>SEGUNDA-FEIRA 16</b>	<b>TERÇA-FEIRA 17</b>	<b>QUARTA-FEIRA 18</b>	<b>QUINTA-FEIRA 19</b>	<b>SEXTA-FEIRA 20</b>		
<b>Café da manhã 08h30min</b>	Suco de laranja Pão com patê de frango c/ leite zero lactose	<b>Neste dia haverá aula somente no período parcial, sendo nos seguintes horários os lanches 09:45 e as 15:15.</b>	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Pão com ovos mexidos	Bolo de banana Leite zero lactose	Pão de pizza (pão, queijo zero lactose, orégano e tomate) Suco de uva		
	Melão		Banana	Laranja	Maçã		
<b>Almoço 11h30min</b>	Arroz Feijão preto Frango em cubos refogado Alface	Galinhada Alface e cenoura cozida Manga	Arroz Feijão carioca Carne de gado em cubos ao molho Alface	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo zero lactose Alface e abacaxi		
	Maçã		<b>Mamão</b>	Melancia	Laranja		
<b>Lanche da tarde 15h30min</b>	Polenta com carne moída Alface e brócolis		Cuca Suco de morango	Macarrão com molho de frango Alface	Arroz Batata assada Carne em cubos Alface		
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	1166,96	178 g	61%	37 g	13%	35 g	27%

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

	<b>SEGUNDA-FEIRA 23</b>	<b>TERÇA-FEIRA 24</b>	<b>QUARTA-FEIRA 25</b>	<b>QUINTA-FEIRA 26</b>	<b>SEXTA-FEIRA 27</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	Banana	Maçã	Laranja	Manga		
<b>Almoço 11h30min</b>	Arroz Feijão vermelho Farofa de ovos com cenoura Alface e couve-flor cozida	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Repolho e cenoura refogada	Arroz Feijão preto Pernil em cubos refogados Alface e beterraba cozida	Polenta com molho de frango Alface	Arroz Feijão carioca Carne de panela (batata, frango, cenoura) Repolho		
	Melão	Laranja	<b>Melancia</b>	<b>Maçã</b>	Banana		
<b>Lanche da tarde 15h30min</b>	Arroz Purê de mandioca Carne suína ao molho Alface e cenoura ralada	Carreteiro Alface	Iogurte zero lactose Grissini	Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de limão	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>	
	1152,98	178 g	62%	41 g	14%	32 g	25%



	SEGUNDA-FEIRA 30	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
<b>Café da manhã</b> 08h30min	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Grissini com patê de frango zero lactose						
	Melão						
<b>Almoço</b> 11h30min	Arroz Feijão carioca Frango assado Alface e brócolis cozido						
	Maçã						
<b>Lanche da tarde</b> 15h30min	Polenta com omelete de cenoura e queijo zero lactose Alface e laranja						
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	1230,47	170 g	55%	42 g	14%	44 g	32%

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

*Morgana Dalla Libera*  
Nutricionista Morgana Dalla Libera  
CRN10- 6436