



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

Horário	SEGUNDA-FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06		
Manhã: 09h30min	Sopa de frango com legumes Pão integral Maçã	Arroz Lentilha Carne moída Alface e tomate Banana	Creme doce c/ leite zero lactose Bolacha caseira zero lactose Melancia	Macarrão com molho de frango Alface e cenoura cozida Maçã	Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho Bergamota		
Tarde: 15h00min	Arroz Mandioca Carne suína em molho Alface e cenoura ralada	Lasanha de arroz c/ queijo zero lactose Alface Banana	Creme doce c/ leite zero lactose Bolacha caseira zero lactose Melancia	Polenta com omelete de cenoura Alface e laranja	Galinhada Alface Bergamota		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	300,93	48 g	64%	14 g	18%	6 g	19%

Horário	SEGUNDA-FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13		
Manhã: 09h30min	Carreteiro Alface e pepino Maçã	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, mamão, abacaxi, morango) Biscoito de batata doce	Creme de grão de bico com frango e legumes Laranja	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho Bergamota		
Tarde: 15h00min	Arroz Feijão preto Frango ao molho de tomate e batata Repolho	Capelleti com carne moída Abóbora cozida Alface Maçã	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, mamão, abacaxi, morango) Biscoito de batata doce	Arroz Lentilha Carne moída Alface e tomate Bergamota	Macarrão com molho de frango Alface Laranja		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	284,97	41 g	59%	12 g	17%	8 g	25%

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

Horário	SEGUNDA-FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20		
Manhã: 09h30min	Polenta com carne moída Alface e brócolis Bergamota	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu cozido	Cuca Suco de morango Mamão	Galinhada Alface e cenoura cozida Banana	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Repolho		
Tarde: 15h00min	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e tomate Bergamota	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura Alface e abacaxi	Cuca Suco de morango Mamão	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho	Macarrão com carne moída Alface e beterraba Banana		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	277,03	41 g	59%	11 g	16%	8 g	27%

Horário	SEGUNDA-FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27		
Manhã: 09h30min	Macarrão com carne moída Alface e beterraba Maçã	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e tomate	Iogurte zero lactose Bolacha caseira zero lactose Melancia	Arroz Mandioca Carne suína em molho Alface e cenoura ralada	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura Alface e abacaxi		
Tarde: 15h00min	Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho	Polenta com carne moída Alface e brócolis Maçã	Iogurte zero lactose Bolacha caseira zero lactose Melancia	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor	Creme de grão de bico com frango e legumes		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	284,38	42 g	58%	11 g	16%	9 g	27%



Horário	SEGUNDA-FEIRA 30	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
Manhã: 09h30min	Polenta com omelete de cenoura Alface e laranja						
Tarde: 15h00min	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Repolho						
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	292,34	43 g	59%	9 g	13%	10 g	30%

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

Morgana Dalla Líbera
Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436