



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

Horário	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA 01	QUARTA-FEIRA 02	QUINTA-FEIRA 03	SEXTA-FEIRA 04		
Manhã: 09h30min		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		
Tarde: 15h00min		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		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	300,93	48 g	64%	14 g	18%	6 g	19%

Horário	SEGUNDA-FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11		
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) Pipoca salgada	Mini pizza de frango e milho Suco de uva integral Geladinho de morango			
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) Pipoca salgada	Mini pizza de frango e milho Suco de uva integral Geladinho de morango			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	322,40	50 g	62%	10 g	13%	9 g	25%

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

Horário	SEGUNDA-FEIRA 14	TERÇA-FEIRA 15	QUARTA-FEIRA 16	QUINTA-FEIRA 17	SEXTA-FEIRA 18		
Manhã: 09h30min	Polenta com carne moída Alface e brócolis	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	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 21	TERÇA-FEIRA 22	QUARTA-FEIRA 23	QUINTA-FEIRA 24	SEXTA-FEIRA 25		
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 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA 31	SEXTA-FEIRA		
Manhã: 09h30min	PONTO FACULTATIVO	Lasanha de arroz c/ queijo zero lactose Alface e cenoura cozida Melancia	Pão com doce Suco de abacaxi Melão	Capelleti com carne moída Abóbora cozida Alface			
Tarde: 15h00min		Arroz Batata doce Carne moída Alface Melancia	Pão com doce Suco de abacaxi Melão	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu cozido			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	273,23	34 g	52%	14 g	20%	9 g	28%

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

Morgana Dalla Libera
Nutricionista Morgana Dalla Libera
CRN10- 6436