



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

|  | SEGUNDA-FEIRA         | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA<br>01  |            |     |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|--|------------|-----|
| <b>Café da manhã</b><br>08h30min                 |                       |             |              |              | Pão de pizza (pão, queijo, orégano e tomate)<br>Laranja                        |            |     |
| <b>Almoço</b><br>11h30min                        |                       |             |              |              | Arroz<br>Feijão preto<br>Farofa de carne suína com legumes<br>Repolho<br>Mamão |            |     |
| <b>Lanche da tarde</b><br>15h30min               |                       |             |              |              | Arroz de forno com carne moída<br>Alface                                       |            |     |
| <b>Composição nutricional</b><br>(Média semanal) | <b>Energia (Kcal)</b> | <b>CHO</b>  |              | <b>PTN</b>   |  | <b>LPD</b> |     |
|  | 1066,21               | 152 g       | 57%          | 40 g         | 15%  | 34 g       | 28% |

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

|   | <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>04</b>                                       | <b>TERÇA-FEIRA<br/>05</b>  | <b>QUARTA-FEIRA<br/>06</b>  | <b>QUINTA-FEIRA<br/>07</b>  | <b>SEXTA-FEIRA<br/>08</b>  |            |     |
|---|---|--|---|---|--|------------|-----|
| <b>Café da manhã<br/>08h30min</b>                 | Vitamina de banana<br>Esfiha                                      | Mescau (leite, cacau,<br>açúcar mascavo)<br>Batata doce            | Salada de fruta (banana,<br>maçã, laranja, mamão,<br>abacaxi, morango)<br>Biscoito de batata doce | Pão com ovos mexidos<br>Suco de uva                                   | Mescau (leite, cacau,<br>açúcar mascavo)<br>Pão caseirinho com patê<br>de frango |            |     |
|   | Melão   | Banana   | -   | Maçã  | Laranja  |            |     |
| <b>Almoço<br/>11h30min</b>                        | Arroz<br>Feijão vermelho<br>Isclas bovinas<br>refogadas<br>Alface | Arroz<br>Lentilha<br>Frango crocante<br>Alface e cenoura<br>cozida | Arroz<br>Feijão carioca<br>Omelete ao forno com<br>cenoura<br>Alface e pepino                     | Polenta com molho de<br>frango<br>Alface                              | Arroz integral<br>Feijoada<br>Farofa de legumes<br>Repolho                       |            |     |
|   | <b>Maçã</b>   | <b>Laranja</b>   | Mamão   | Melancia  | Banana   |            |     |
| <b>Lanche da tarde<br/>15h30min</b>               | Carreteiro<br>Alface e pepino                                     | Macarrão com carne<br>moída<br>Alface e beterraba                  | Sanduíche de frango<br>(frango, alface e tomate)<br>Suco de morango                               | Arroz<br>Farofa de lentilha<br>Frango em molho<br>Alface e couve-flor | Bolo de fubá<br>Suco de laranja  |            |     |
| <b>Composição nutricional<br/>(Média semanal)</b> | <b>Energia<br/>(Kcal)</b>   | <b>CHO</b>   |   | <b>PTN</b>  |  | <b>LPD</b> |     |
|   | 1196,25   | 179 g  | 60%   | 40 g  | 14%  | 37 g       | 27% |

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

|   | <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>11</b>                                 | <b>TERÇA-FEIRA<br/>12</b>  | <b>QUARTA-FEIRA<br/>13</b>   | <b>QUINTA-FEIRA<br/>14</b>                                    | <b>SEXTA-FEIRA<br/>15</b> |            |     |
|---|---|--|--|---|---------------------------|------------|-----|
| <b>Café da manhã<br/>08h30min</b>                 | Suco de laranja<br>Pão com patê de frango                   | Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo)<br>Batata doce               | Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo)<br>Pão com ovos mexidos        | Bolo de banana<br>Leite                                       | <b>FERIADO</b>            |            |     |
|   | Melão   | Manga  | Banana   | Laranja   |                           |            |     |
| <b>Almoço<br/>11h30min</b>                        | Arroz<br>Feijão preto<br>Frango em cubos refogado<br>Alface | Arroz<br>Lentilha<br>Carne moída suína em molho<br>Alface e tomate | Arroz<br>Feijão carioca<br>Carne de gado em cubos ao molho<br>Alface | Arroz integral<br>Lentilha com carne suína<br>Alface e chuchu |                           |            |     |
|   | Maçã  | <b>Banana</b>  | <b>Mamão</b>   | Melancia  |                           |            |     |
| <b>Lanche da tarde<br/>15h30min</b>               | Polenta com carne moída<br>Alface e brócolis                | Galinhada<br>Alface e cenoura cozida                               | Cuca<br>Suco de morango  | Macarrão com molho de frango<br>Alface                        |                           |            |     |
| <b>Composição nutricional<br/>(Média semanal)</b> | <b>Energia (Kcal)</b>                                       | <b>CHO</b>   |  | <b>PTN</b>  |                           | <b>LPD</b> |     |
|   | 1161,54   | 175 g  | 60%  | 40 g  | 14%                       | 35 g       | 27% |

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

|   | <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>18</b>  | <b>TERÇA-FEIRA<br/>19</b>   | <b>QUARTA-FEIRA<br/>20</b>               | <b>QUINTA-FEIRA<br/>21</b>  | <b>SEXTA-FEIRA<br/>22</b>  |            |     |
|---|--|---|--|---|--|------------|-----|
| <b>Café da manhã<br/>08h30min</b>                 | Leite<br>Pão com patê de frango  | Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo)<br>Batata doce                        | <b>FERIADO<br/>CONSCIÊNCIA<br/>NEGRA</b> | Pão de milho com queijo<br>Suco de uva                                  | Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo)<br>Esfiha  |            |     |
|   | Mamão  | Banana  |  | Laranja   | Manga  |            |     |
| <b>Almoço<br/>11h30min</b>                        | Arroz<br>Feijão vermelho<br>Pernil em cubos refogados<br>Alface e beterraba cozida | Arroz<br>Lentilha<br>Frango em cubos refogado<br>Repolho e cenoura refogada |  | Polenta com molho de frango<br>Alface                                   | Arroz<br>Feijão carioca<br>Carne de panela (batata, carne de gado, cenoura)<br>Repolho |            |     |
|   | Melão  | Laranja   |  | <b>Maçã</b>   | Banana   |            |     |
| <b>Lanche da tarde<br/>15h30min</b>               | Arroz<br>Purê de mandioca<br>Carne suína ao molho<br>Alface e cenoura ralada       | Carreteiro<br>Alface  |  | Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface)<br>Suco de limão | Bolo de cacau<br>Suco de abacaxi   |            |     |
| <b>Composição nutricional<br/>(Média semanal)</b> | <b>Energia (Kcal)</b>  | <b>CHO</b>  |  | <b>PTN</b>  |  | <b>LPD</b> |     |
|   | 1150,07  | 177 g   | 62%                                      | 41 g  | 14%  | 32 g       | 25% |



|   | <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>25</b>  | <b>TERÇA-FEIRA<br/>26</b>                                      | <b>QUARTA-FEIRA<br/>27</b>   | <b>QUINTA-FEIRA<br/>28</b>                            | <b>SEXTA-FEIRA<br/>29</b>  |            |     |
|---|--|--|--|---|--|------------|-----|
| <b>Café da manhã<br/>08h30min</b>                 | Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo)<br>Grissini                    | Pão com ovos mexidos<br>Suco de uva                            | Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo)<br>Batata doce cozida              | Suco de laranja<br>Pão com patê de frango             | Pão de pizza (pão, queijo, orégano e tomate)                           |            |     |
|   | Melão  | Banana   | Laranja  | Maçã  | Mamão  |            |     |
| <b>Almoço<br/>11h30min</b>                        | Arroz<br>Feijão carioca<br>Frango assado<br>Alface e brócolis cozido | Arroz<br>Lentilha com carne suína<br>Alface e beterraba ralada | Arroz<br>Feijão vermelho<br>Filé de tilápia assada<br>Alface e abobrinha | Capelleti com carne moída<br>Abóbora cozida<br>Alface | Arroz<br>Feijão preto<br>Frango ao molho de tomate e batata<br>Repolho |            |     |
|   | Maçã   | <b>Melancia</b>  | <b>Melão</b>   | Manga   | Banana   |            |     |
| <b>Lanche da tarde<br/>15h30min</b>               | Polenta com omelete de cenoura e queijo<br>Alface e laranja          | Lasanha de arroz<br>Alface e cenoura cozida                    | Pão com doce<br>Suco de abacaxi  | Bolo de cenoura<br>Suco de morango                    | Macarrão com carne moída<br>Alface                                     |            |     |
| <b>Composição nutricional<br/>(Média semanal)</b> | <b>Energia (Kcal)</b>  | <b>CHO</b>   |  | <b>PTN</b>  |  | <b>LPD</b> |     |
|   | 1134,72  | 169 g  | 60%  | 43 g  | 15%  | 33 g       | 26% |

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

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