



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

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 01		
Café da manhã 08h30min					Pão de pizza (pão, queijo, orégano e tomate) Laranja		
Almoço 11h30min					Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho		
Lanche da tarde I 12h30 min					Mamão		
Lanche da tarde II 15h30min					Arroz de forno com carne moída Alface		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	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

	SEGUNDA-FEIRA 04	TERÇA-FEIRA 05	QUARTA-FEIRA 06	QUINTA-FEIRA 07	SEXTA-FEIRA 08		
Café da manhã 08h30min	Vitamina de banana Esfiha	Mescau (leite, 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, cacau, açúcar mascavo) Pão caseirinho com patê de frango		
	Melão	Banana	-	Maçã	Laranja		
Almoço 11h30min	Arroz Feijão vermelho Isclas bovinas refogadas Alface	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		
Lanche da tarde I 12h30 min	Maçã	Laranja	Mamão	Melancia	Banana		
Lanche da tarde II 15h30min	Carreteiro Alface e pepino	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	Bolo de fubá Suco de laranja		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	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

	SEGUNDA-FEIRA 11	TERÇA-FEIRA 12	QUARTA-FEIRA 13	QUINTA-FEIRA 14	SEXTA-FEIRA 15		
Café da manhã 08h30min	Suco de laranja Pão com patê de frango	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Pão com ovos mexidos	Bolo de banana Leite	FERIADO		
	Melão	Manga	Banana	Laranja			
Almoço 11h30min	Arroz Feijão preto Frango em cubos refogado Alface	Arroz Lentilha Carne moída suína em molho Alface e tomate	Arroz Feijão carioca Carne de gado em cubos ao molho Alface	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu			
Lanche da tarde I 12h30 min	Maçã	Banana	Mamão	Melancia			
Lanche da tarde II 15h30min	Polenta com carne moída Alface e brócolis	Galinhada Alface e cenoura cozida	Cuca Suco de morango	Macarrão com molho de frango Alface			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	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

	SEGUNDA-FEIRA 18	TERÇA-FEIRA 19	QUARTA-FEIRA 20	QUINTA-FEIRA 21	SEXTA-FEIRA 22
Café da manhã 08h30min	Leite Pão com patê de frango	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	FERIADO CONSCIÊNCIA NEGRA	Pão de milho com queijo Suco de uva	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Esfiha
	Mamão	Banana		Laranja	Manga
Almoço 11h30min	Arroz Feijão vermelho Pernil em cubos refogados Alface e beterraba cozida	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Repolho e cenoura refogada		Polenta com molho de frango Alface	Arroz Feijão carioca Carne de panela (batata, carne de gado, cenoura) Repolho
Lanche da tarde I 12h30 min	Melão	Laranja		Maçã	Banana
Lanche da tarde II 15h30min	Arroz Purê de mandioca Carne suína ao molho Alface e cenoura ralada	Carreteiro Alface		Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de limão	Bolo de cacau Suco de abacaxi
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	
	1150,07	177 g 62%	41 g 14%	32 g 25%	



	SEGUNDA-FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	SEXTA-FEIRA 29		
Café da manhã 08h30min	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Grissini	Pão com ovos mexidos Suco de uva	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Batata doce cozida	Suco de laranja Pão com patê de frango	Pão de pizza (pão, queijo, orégano e tomate)		
	Melão	Banana	Laranja	Maçã	Mamão		
Almoço 11h30min	Arroz Feijão carioca Frango assado Alface e brócolis cozido	Arroz Lentilha com carne suína Alface e beterraba ralada	Arroz Feijão vermelho Filé de tilápia assada Alface e abobrinha	Capelleti com carne moída Abóbora cozida Alface	Arroz Feijão preto Frango ao molho de tomate e batata Repolho		
Lanche da tarde I 12h30 min	Maçã	Melancia	Melão	Manga	Banana		
Lanche da tarde II 15h30min	Polenta com omelete de cenoura e queijo Alface e laranja	Lasanha de arroz Alface e cenoura cozida	Pão com doce Suco de abacaxi	Bolo de cenoura Suco de morango	Macarrão com carne moída Alface		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	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