



**PRÉ-ESCOLA (5- 6 ANOS) – NOVEMBRO/2024**

Horário	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 01		
<b>Manhã:</b> 09h30min					Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho		
<b>Tarde:</b> 15h00min					Galinhada Alface		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	285	35 g	50%	13 g	18%	10 g	32%

Horário	SEGUNDA-FEIRA 04	TERÇA-FEIRA 05	QUARTA-FEIRA 06	QUINTA-FEIRA 07	SEXTA-FEIRA 08		
<b>Manhã:</b> 09h30min	Carreteiro Alface e pepino Maçã	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, morango) Biscoito de batata doce	Creme de grão de bico com frango e legumes Laranja	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho		
<b>Tarde:</b> 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, morango) Biscoito de batata doce	Arroz Lentilha Carne moída Alface e tomate	Macarrão com molho de frango Alface Laranja		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	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**

<b>Horário</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA 11</b>	<b>TERÇA-FEIRA 12</b>	<b>QUARTA-FEIRA 13</b>	<b>QUINTA-FEIRA 14</b>	<b>SEXTA-FEIRA 15</b>		
<b>Manhã:</b> 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	<b>FERIADO</b>		
<b>Tarde:</b> 15h00min	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e tomate	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo Alface e abacaxi	Cuca Suco de morango Mamão	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho			
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	273,91	42 g	61%	10 g	14%	8 g	26%

<b>Horário</b>	<b>SEGUNDA-FEIRA 18</b>	<b>TERÇA-FEIRA 19</b>	<b>QUARTA-FEIRA 20</b>	<b>QUINTA-FEIRA 21</b>	<b>SEXTA-FEIRA 22</b>		
<b>Manhã:</b> 09h30min	Macarrão com carne moída Alface e beterraba Maçã	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e tomate	<b>FERIADO CONSCIÊNCIA NEGRA</b>	Arroz Mandioca Carne suína em molho Alface e cenoura ralada	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo Alface e abacaxi		
<b>Tarde:</b> 15h00min	Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho	Polenta com carne moída <b>suína</b> Alface e brócolis Maçã		Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor	Creme de grão de bico com frango e legumes		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	279,63	40 g	57%	11g	17%%	8 g	27%



Horário	SEGUNDA-FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	SEXTA-FEIRA 29		
<b>Manhã:</b> 09h30min	Polenta com omelete de cenoura e queijo Alface e laranja	Lasanha de arroz Alface e cenoura cozida Melancia	Bolacha caseira Suco de abacaxi Melão	Capelleti com carne moída Abóbora cozida Alface	Arroz Feijão preto Frango ao molho de tomate e batata Repolho		
<b>Tarde:</b> 15h00min	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Repolho	Arroz Batata doce Carne moída Alface Melancia	Bolacha caseira Suco de abacaxi Melão	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu cozido	Sopa de frango com legumes Pão integral		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	271,13	35 g	53%	13 g	19%	9 g	29%

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

*Morgana Dalla Líbera*  
**Nutricionista Morgana Dalla Líbera**  
**CRN10- 6436**