Cardápio



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORMOSO DO SUL – SANTA CATARINA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MODALIDADE DE ENSINO INTEGRAL

CRECHE (1-3 ANOS) – (INTOLERÂNCIA À LACTOSE) – ABRIL/2025

REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira 01	Quarta-feira 02	Quinta-feira 03	Sexta-feira 04
Café da manhã 08h15min		Salada de fruta (banana, maçã, mamão, laranja e morango)	Pão com patê de frango c/ leite zero lactose Suco de laranja s/ açúcar	Bolo de milho salgado c/ leite zero lactose Suco de abacaxi s/ açúcar	Batata doce assada Mamão
Almoço 10h30min		Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e cenoura ralada	Carreteiro Alface	Macarrão com molho de frango Repolho e beterraba	Arroz Feijão preto Carne de gado em cubos em molho com cenoura Alface
Lanche da tarde 13h10min		**Banana**	**Melancia**	**Maçã**	Manga
Jantar 15h30min		Polenta com omelete com cenoura Repolho e laranja	Arroz Batata assada Frango em molho Alface	Arroz Lentilha Carne moída Alface e cenoura cozida	Galinhada Repolho e brócolis

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	740,22	114 g	28 g	20 g	1343,74	102,19	110,93	3,36
		62%	15%	25%				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORMOSO DO SUL – SANTA CATARINA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MODALIDADE DE ENSINO INTEGRAL

REFEIÇÃO	Segunda-feira 07	Terça-feira 08	Quarta-feira 09	Quinta-feira 10	Sexta-feira 11
Café da manhã 08h15min	Grissini Leite c/ leite zero lactose aromatizado com cacau s/ açúcar Mamão	Pão com doce de fruta sem açúcar Leite c/ leite zero lactose aromatizado com cacau s/ açúcar Melão	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, morango)	Bolo de banana e aveia s/ açúcar Leite c/ leite zero lactose aromatizado com ervas e cacau s/ açúcar	Biscoito de polvilho e batata doce Leite c/ leite zero lactose aromatizado com cacau s/ açúcar Banana
Almoço 10h30min	Carreteiro Alface e tomate	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Alface	Arroz Batata doce Carne moída Alface	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e chuchu	Polenta com carne moída suína Repolho e manga
Lanche da tarde 13h10min	**Maçã**	Manga	Banana e morango	**Melancia**	Pera
Jantar 15h30min	Arroz Feijão carioca Farofa de carne suína com legumes Alface	Macarrão com molho de frango Alface e couve-flor	Sopa de lentilha com frango e legumes	Capelleti com carne moída Abóbora cozida Alface e tomate	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura Alface e abacaxi

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**	**PTN**	**LPD**	**Vit A (mcg)**	**Vit C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**
	771,33	119 g	30 g	21 g	3010,25	81,85	181,74	3,85
		62%	16%	24%				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORMOSO DO SUL – SANTA CATARINA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MODALIDADE DE ENSINO INTEGRAL

REFEIÇÃO	Segunda-feira 14	Terça-feira 15	Quarta-feira 16	Quinta-feira 17	Sexta-feira 18
Café da manhã 08h15min	Biscoito de polvilho e batata doce Leite c/ leite zero lactose aromatizado com cacau s/ açúcar Melão	Esfiha Suco de laranja s/ açúcar Banana	Bolo de cenoura s/ açúcar Leite aromatizado com cacau s/ açúcar	Batata doce assada Maçã	**FERIADO**
Almoço 10h30min	Polenta com carne moída Alface e tomate	Sopa de frango com legumes	Arroz Carne em cubos Alface	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e pepino	
Lanche da tarde 13h10min	Maçã	**Caqui**	**Mamão**	**Banana**	
Jantar 15h30min	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e chuchu	Macarrão com carne moída Alface e cenoura	Polenta com molho de frango Alface	Arroz Feijão preto Carne de gado em cubos em molho com cenoura Repolho	

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	715	115 g 64%	24 g 13%	19 g 24%	4253,49	69,80	115,52	3,21

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORMOSO DO SUL – SANTA CATARINA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MODALIDADE DE ENSINO INTEGRAL

REFEIÇÃO	**Segunda-feira 21**	**Terça-feira 22**	**Quarta-feira 23**	**Quinta-feira 24**	**Sexta-feira 25**
Café da manhã 08h15min	**FERIADO**	Grissini Leite c/ leite zero lactose aromatizado com cacau s/ açúcar Banana	Esfiha Leite c/ leite zero lactose aromatizado com cacau s/ açúcar Laranja	Bolo de maçã s/ açúcar Leite c/ leite zero lactose aromatizado com cacau s/ açúcar	Pão com doce de fruta sem açúcar Leite c/ leite zero lactose aromatizado com cacau s/ açúcar Mamão
Almoço 10h30min		Arroz Feijão carioca Farofa de carne suína com legumes Alface	Arroz Purê de batatas c/ leite zero lactose Carne moída Alface	Arroz Feijão preto Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Alface	Galinhada Repolho e brócolis
Lanche da tarde 13h10min		Mamão	**Melancia**	Pera	**Laranja**
Jantar 15h30min		Carreteiro Alface e tomate	Sopa de abóbora com frango e legumes	Polenta com carne moída suína Repolho e manga	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Alface

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**	**PTN**	**LPD**	**Vit A (mcg)**	**Vit C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**
	779,31	120 g	31 g	20 g	413,28	105,28	182,52	3,90
		62%	16%	24%				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORMOSO DO SUL – SANTA CATARINA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MODALIDADE DE ENSINO INTEGRAL

REFEIÇÃO	Segunda-feira 28	Terça-feira 29	Quarta-feira 30	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã 08h15min	Esfiha Leite c/ leite zero lactose aromatizado com ervas e cacau s/ açúcar Maçã	Batata doce cozida Mamão	Bolo de cenoura s/ açúcar Leite aromatizado c/ leite zero lactose cacau s/ açúcar		
Almoço 10h30min	Polenta Omelete com cenoura Repolho e laranja	Arroz Lentilha Carne moída suína Alface e cenoura cozida	Carreteiro Alface		
Lanche da tarde 13h10min	Laranja	**Maçã**	**Melão**		
Jantar 15h30min	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Alface	Macarrão com molho de frango Alface e beterraba	Sopa de feijão com frango e legumes		

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	747,90	116 g 62%	31 g 16%	19 g 22%	1247,90	73,58	148,56	3,81

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

Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436