Cardápio

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



ENSINO FUNDAMENTAL I INTEGRAL (6- 10 ANOS) – (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)- ABRIL/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA 01	QUARTA-FEIRA 02	QUINTA-FEIRA 03	SEXTA-FEIRA 04
Lanche da manhã 09h45min		Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e cenoura ralada Banana	Creme doce (com leite zero lactose) Bolacha caseira zero lactose Melancia	Galinhada Repolho e beterraba Maçã	Arroz Feijão preto Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Alface
Almoço 11h30min		Polenta com carne moída Alface	Arroz Feijão carioca Omelete ao forno com cenoura Alface e pepino	Arroz Bife acebolado com tomate Batata doce Alface	**Sexta aula somente em turno parcial**
Lanche da tarde I 12h30min		Laranja	Manga	Melão	-
Lanche da tarde II 15h15min		Pão com doce Suco de abacaxi Melão	Polenta com filé de tilapia assado Repolho e laranja	Arroz Lentilha Carne moída suína Alface e cenoura ralada Maçã	Arroz Feijão preto Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Alface

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**		**PTN**		**LPD**	
	1169,69	184 g	63%	41 g	14%	32 g	24%

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

	SEGUNDA-FEIRA 07	**TERÇA-FEIRA 08**	**QUARTA-FEIRA 09**	**QUINTA-FEIRA 10**	**SEXTA-FEIRA 11**
Lanche da manhã 09h45min	Macarrão com carne moída Alface e tomate Maçã	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Alface	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, morango, abacaxi, mamão) Biscoito de batata doce	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e chuchu	Polenta com carne moída suína Repolho e manga Melancia
Almoço 11h30min	Arroz Feijão carioca Frango em cubos refogado Alface	Arroz de forno com carne moída com queijo zero lactose Alface	Arroz Feijão vermelho Farofa de ovos com cenoura Alface e couve-flor cozida	Carreteiro Alface	**Sexta aula somente em turno parcial**
Lanche da tarde I 12h30min	Pera	Mamão	Banana	Manga	-
Lanche da tarde II 15h15min	Carreteiro Alface e cenoura	Iogurte zero lactose Grissini integral Melancia	Macarrão com molho de frango Repolho e brócolis Laranja	Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de limão Melão	Polenta com carne moída suína Repolho e manga Melancia
Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**	**PTN**	**LPD**	
	1225,88	189 g 51%	47 g 16%	33 g 24%	

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

	SEGUNDA-FEIRA 14	**TERÇA-FEIRA 15**	**QUARTA-FEIRA 16**	**QUINTA-FEIRA 17**	**SEXTA-FEIRA 18**
Lanche da manhã 09h45min	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo Alface e abacaxi Maçã	Polenta com carne moída Alface e tomate	Cupcake de cenoura Suco de morango Melão	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e pepino Caqui	**FERIADO**
Almoço 11h30min	Arroz Bife de gado grelhado Alface	Arroz Frango assado (coxinha, asinha, coração) Repolho	Carreteiro Repolho	Arroz Feijão carioca Costela suína assado Alface	
Lanche da tarde I 12h30min	Melão	Laranja	Manga	Mamão	
Lanche da tarde II 15h15min	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e cenoura ralada	Creme doce com leite zero lactose Bolacha caseira zero lactose Caqui	Cupcake de cenoura Suco de morango Melão	Sopa de frango com legumes Banana	
Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**	**PTN**	**LPD**	
	1133,39	117 g 63%	45 g 16%	29 g 23%	

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

	SEGUNDA-FEIRA 21	**TERÇA-FEIRA 22**	**QUARTA-FEIRA 23**	**QUINTA-FEIRA 24**	**SEXTA-FEIRA 25**
Lanche da manhã 09h45min	**FERIADO**	Macarrão com molho de frango Repolho e brócolis Laranja	Iogurte zero lactose Grissini integral Melancia	Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de limão **Melão**	Arroz Feijão carioca Farofa de carne suína com legumes Alface
Almoço 11h30min		Arroz Feijão preto Pernil em cubos refogados Alface	Arroz Feijão vermelho Filé de tilápia assada Alface e abobrinha	Arroz Lentilha Frango crocante (coxinha e asinha) Alface e cenoura cozida	**Sexta aula somente em turno parcial**
Lanche da tarde I 12h30min		Banana	Mamão	Pera	-
Lanche da tarde II 15h15min		Salada de fruta (banana, maçã, laranja, morango, abacaxi, mamão) Biscoito de batata doce	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Alface	Macarrão com carne moída Alface e tomate Maçã	Arroz Feijão carioca Farofa de carne suína com legumes Alface
Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**	**PTN**	**LPD**	
	1266,90	197 g 62%	46 g 15%	34 g 24%	

Cardápio

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



	SEGUNDA-FEIRA 28	**TERÇA-FEIRA 29**	**QUARTA-FEIRA 30**	**QUINTA-FEIRA**	**SEXTA-FEIRA**
Lanche da manhã 09h45min	Capelleti com carne moída Abóbora caramelizada Alface	Polenta com filé de tilapia assado Repolho e laranja	Pão com doce Suco de abacaxi Melão		
Almoço 11h30min	Macarrão com molho de frango Alface	Arroz Batata doce Carne moída assada Alface	Arroz Feijão carioca Carne em cubos em molho Alface e beterraba		
Lanche da tarde I 12h30min	Manga	Melancia	Pera		
Lanche da tarde II 15h15min	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e pepino Banana	Cuca Suco de morango Mamão	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo zero lactose Alface e abacaxi		

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**		**PTN**		**LPD**	
	1167,28	191 g	66%	44 g	15%	26 g	20%

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

Morgana Dalla Líbera

Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436