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) – MARÇO/2025 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)

REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira 05	Quinta-feira 06	Sexta-feira 07
Café da manhã 08h15min			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			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			**Melancia**	**Maçã**	Manga
Jantar 15h30min			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)
	750,42	114 g	30 g	20 g	1688,47	98,24	97,81	3,24
		60%	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 10	Terça-feira 11	Quarta-feira 12	Quinta-feira 13	Sexta-feira 14
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 17	Terça-feira 18	Quarta-feira 19	Quinta-feira 20	Sexta-feira 21
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	Pão com patê de cenoura caseiro c/ leite zero lactose Suco de morango s/ açúcar	Batata doce assada Maçã	Salada de fruta (banana, maçã, mamão, laranja e morango)
Almoço 10h30min	Polenta com carne moída Alface e tomate	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura Alface e abacaxi	Arroz Carne em cubos Alface	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e pepino	Arroz Mandioca Carne moída em molho Repolho
Lanche da tarde 13h10min	Maçã	**Melancia**	**Mamão**	**Banana**	Manga
Jantar 15h30min	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e chuchu	Macarrão com carne moída Alface e cenoura	Polenta com molho de frango Alface	Sopa de frango com legumes	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)
	714,48	113 g	24 g	19 g	3432,18	83,24	107,40	3,29
		63%	14%	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 24	Terça-feira 25	Quarta-feira 26	Quinta-feira 27	Sexta-feira 28
Café da manhã 08h15min	Salada de fruta (banana, maçã, mamão, laranja e morango)	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	Macarrão com carne moída Alface e cenoura	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	**Melão**	Mamão	**Melancia**	Pera	**Laranja**
Jantar 15h30min	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e pepino	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 31	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da manhã 08h15min	Esfiha Leite c/ leite zero lactose aromatizado com ervas e cacau s/ açúcar Maçã				
Almoço 10h30min	Polenta Omelete com cenoura Repolho e laranja				
Lanche da tarde 13h10min	Laranja				
Jantar 15h30min	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Alface				

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LPD	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	790,08	116 g	31 g	19 g	1247,90	73,56	148,56	3,81
		62%	16%	22%				

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

Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436

Morgana Dalla Líbera