Cardápio

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORMOSO DO SUL – SANTA CATARINA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



ENSINO FUNDAMENTAL I INTEGRAL (6- 10 ANOS) – MARÇO/2025

	SEGUNDA-FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14
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 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 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

	SEGUNDA-FEIRA 17	**TERÇA-FEIRA 18**	**QUARTA-FEIRA 19**	**QUINTA-FEIRA 20**	**SEXTA-FEIRA 21**
Lanche da manhã 09h45min	Polenta com carne moída Alface e tomate Melancia	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo Alface e abacaxi	Cuca Suco de morango Mamão	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e pepino Maçã	Arroz Purê de mandioca Carne moída em molho Repolho
Almoço 11h30min	Carreteiro Repolho	Arroz Frango assado (coxinha, asinha, coração) Repolho	Arroz Feijão carioca Costela suína assada Alface	Arroz Bife de gado grelhado Alface	**Sexta aula somente em turno parcial**
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 Bolacha caseira Melancia	Galinhada Repolho e beterraba Maçã	Sopa de frango com legumes Banana	Arroz Purê de mandioca Carne moída em molho Repolho
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

	SEGUNDA-FEIRA 24	**TERÇA-FEIRA 25**	**QUARTA-FEIRA 26**	**QUINTA-FEIRA 27**	**SEXTA-FEIRA 28**
Lanche da manhã 09h45min	Carreteiro Alface e cenoura	Macarrão com molho de frango Repolho e brócolis Laranja	Iogurte 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	Polenta com omelete de cenoura e queijo Alface	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	Laranja	Banana	Mamão	Pera	-
Lanche da tarde II 15h15min	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e chuchu	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**	
	1205,85	183 g 60%	47 g 16%	33 g 25%	

Cardápio

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE FORMOSO DO SUL – SANTA CATARINA
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



	SEGUNDA-FEIRA 31	TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA
Lanche da manhã 09h45min	Capelleti com carne moída Abóbora caramelizada Alface							
Almoço 11h30min	Macarrão com molho de frango Alface							
Lanche da tarde I 12h30min	Manga							
Lanche da tarde II 15h15min	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e pepino Banana							
Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**		**PTN**		**LPD**		
	1131,70	180 g	64%	61 g	22%	19 g	15%	

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

Morgana Dalla Líbera

Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436