Cardápio

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



PRÉ-ESCOLA (5- 6 ANOS) – MARÇO/2025 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)

Horário	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA 05	QUINTA-FEIRA 06	SEXTA-FEIRA 07
Manhã: 09h30min			Creme doce c/ leite zero lactose Bolacha caseira zero lactose Melancia	Macarrão com molho de frango Repolho e beterraba Maçã	Arroz Feijão preto Carne de gado em cubos em molho com cenoura Alface
Tarde: 15h00min			Creme doce c/ leite zero lactose Bolacha caseira zero lactose Melancia	Arroz Lentilha Carne moída Alface e cenoura ralada	Galinhada Repolho e brócolis Maçã

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**		**PTN**		**LPD**	
	310,09	47 g	60%	13 g	17%	8 g	24%

Horário	SEGUNDA-FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14
Manhã: 09h30min	Carreteiro Alface e tomate Maçã	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Alface	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, morango) Biscoito de batata doce	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e chuchu	Polenta com carne moída suína Repolho e manga Melancia
Tarde: 15h00min	Arroz Feijão carioca Farofa de carne suína com legumes Alface	Macarrão com molho de frango Alface e couve-flor Maçã	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, morango) Biscoito de batata doce	Capelleti com carne moída Abóbora cozida Alface e tomate Melancia	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura Alface e abacaxi

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**		**PTN**		**LPD**	
	272,50	40 g	59%	10 g	15%	8 g	27%

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

Horário	SEGUNDA-FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	QUARTA-FEIRA 19	QUINTA-FEIRA 20	SEXTA-FEIRA 21
Manhã: 09h30min	Polenta com carne moída Alface e tomate	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura Alface e abacaxi Melancia	Cuca Suco de morango Mamão	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e pepino Banana	Arroz Mandioca Carne moída em molho Repolho
Tarde: 15h00min	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e chuchu	Macarrão com carne moída Alface e cenoura Melancia	Cuca Suco de morango Mamão	Sopa de frango com legumes Banana	Arroz Feijão preto Carne de gado em cubos em molho com cenoura Repolho

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**		**PTN**		**LPD**	
	295,96	48 g	64%	10 g	13%	8 g	25%

Horário	SEGUNDA-FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	QUARTA-FEIRA 26	QUINTA-FEIRA 27	SEXTA-FEIRA 28
Manhã: 09h30min	Macarrão com carne moída Alface e cenoura **Melão**	Arroz Feijão carioca Farofa de carne suína com legumes Alface	Iogurte zero lactose Grissini integral Melancia	Arroz Feijão preto Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Alface	Galinhada Repolho e brócolis Laranja
Tarde: 15h00min	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e pepino	Carreteiro Alface e tomate Melão	Iogurte zero lactose Grissini integral Melancia	Polenta com carne moída suína Repolho e manga Laranja	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Alface

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**		**PTN**		**LPD**	
	300,76	43 g	56%	14 g	19%	9 g	26%

Cardápio

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



Horário	SEGUNDA-FEIRA 31	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã: 09h30min	Polenta Omelete com cenoura Repolho e laranja				
Tarde: 15h00min	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Alface				

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	295,48	43 g	61%	13 g	17%	8 g	24%

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

Morgana Dalla Líbera

Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436