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) – (INTOLERÊNCIA À LACTOSE) – MAIO/2025

	SEGUNDA-FEIRA 05	TERÇA-FEIRA 06	QUARTA-FEIRA 07	QUINTA-FEIRA 08	SEXTA-FEIRA 09
Lanche da manhã 09h45min	Macarrão com carne moída Alface e cenoura ralada Melão	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e chuchu	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Bolo de banana Bergamota	Polenta com file de tilapia assado Repolho e tomate Caqui	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho
Almoço 11h30min	Carreteiro Alface	Arroz de forno com carne moída (queijo, milho e ervilha) Alface	Arroz Feijão vermelho Farofa de ovos com cenoura Alface e couve-flor cozida	Arroz Feijão carioca Frango em cubos refogado Alface	**Sexta aula somente em turno parcial**
Lanche da tarde I 12h30min	Pera	Mamão	Maçã	Manga	-
Lanche da tarde II 15h15min	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e beterraba	Chá de abacaxi Bolacha caseira zero lactose Bergamota	Sopa de agnoline com frango e legumes Pão integral Mamão	Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de laranja Banana	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho
Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**	**PTN**	**LPD**	
	1227,84	197 g / 64%	48 g / 15%	29 g / 21%	

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

	SEGUNDA-FEIRA 12	**TERÇA-FEIRA 13**	**QUARTA-FEIRA 14**	**QUINTA-FEIRA 15**	**SEXTA-FEIRA 16**
Lanche da manhã 09h45min	Galinhada Repolho e abobrinha Maçã	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Alface	Chá de maracujá Cuca Bergamota	Sopa de lentilha com frango e legumes Pão integral Banana	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo zero lactose Alface com abacaxi
Almoço 11h30min	Arroz Bife de gado grelhado Alface	Arroz Frango assado (coxinha, asinha, coração) Repolho	**NÃO HAVERÁ AULA NO PERÍODO REGULAR**	Arroz Purê de batata c/ leite zero lactose Bife de frango Repolho	**Sexta aula somente em turno parcial**
Lanche da tarde I 12h30min	Pera	Laranja		Mamão	-
Lanche da tarde II 15h15min	Arroz integral Lentilha com carne de porco Alface com cenoura cozida Melão	Salada de fruta (melão, maçã, mamão, abacaxi, laranja e morango) Biscoito de batata doce	Suco de uva Grissini integral Caqui	Carreteiro Alface e brócolis Bergamota	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo zero lactose Alface com abacaxi
Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**	**PTN**	**LPD**	
	1169,47	185 g 63%	50 g 17%	27 g 21%	

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

	SEGUNDA-FEIRA 19	**TERÇA-FEIRA 20**	**QUARTA-FEIRA 21**	**QUINTA-FEIRA 22**	**SEXTA-FEIRA 23**
Lanche da manhã 09h45min	Sopa de agnoline com frango e legumes Pão integral Bergamota	Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de laranja Caqui	Chá de abacaxi Bolacha caseira zero lactose Mamão	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e beterraba	Arroz Feijão Farofa de carne suína com legumes Repolho
Almoço 11h30min	Polenta com omelete de cenoura e queijo Alface	Arroz Lentilha Frango crocante (coxinha e asinha) Alface e cenoura cozida	Arroz Feijão vermelho Filé de tilápia assado Alface e abobrinha	Arroz Feijão preto Pernil em cubos refogados Alface	**Sexta aula somente em turno parcial**
Lanche da tarde I 12h30min	Laranja	Banana	Pera	Manga	-
Lanche da tarde II 15h15min	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e chuchu	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Bolo de banana Maçã	Macarrão com carne moída Alface e cenoura ralada Melão	Polenta com file de tilapia assado Repolho e tomate Bergamota	Arroz Feijão Farofa de carne suína com legumes Repolho
Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**	**PTN**	**LPD**	
	1167,34	190 g 65%	48 g 17%	25 g 20%	

Cardápio

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



	SEGUNDA-FEIRA 26	**TERÇA-FEIRA 27**	**QUARTA-FEIRA 28**	**QUINTA-FEIRA 29**	**SEXTA-FEIRA 30**
Lanche da manhã 09h45min	Polenta com carne moída Alface e pepino Bergamota	Sopa de feijão com frango e legumes Pão integral Banana	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Pão com doce Caqui	Arroz Batata doce assada Carne em cubos Alface e couve-flor	Lasanha de arroz c/ queijo zero lactose Repolho e manga
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	Arroz Batata sauté Bife de frango acebolado Repolho	**Sexta aula somente em turno parcial**
Lanche da tarde I 12h30min	Manga	Mamão	Pera	Melão	-
Lanche da tarde II 15h15min	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Alface	Chá de maracujá Cuca Bergamota	Galinhada Repolho e abobrinha Maçã	Sopa de lentilha com frango e legumes Pão integral Banana	Lasanha de arroz c/ queijo zero lactose Repolho e manga
Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**	**PTN**	**LPD**	
	1199,10	202 g 68%	49 g 16%	24 g 18%	

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

Morgana Dalla Líbera

Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436