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) – JUNHO/2025 (INTOLERÊNCIA À LACTOSE)

	SEGUNDA-FEIRA 02	**TERÇA-FEIRA 03**	**QUARTA-FEIRA 04**	**QUINTA-FEIRA 05**	**SEXTA-FEIRA 06**
Lanche da manhã 09h45min	Carreteiro Alface e brócolis	Arroz integral Lentilha com carne de porco Alface com cenoura cozida Banana	Salada de fruta (melão, maçã, mamão, abacaxi, laranja e morango) Biscoito de batata doce	Sopa de frango com legumes Pão integral Maçã	Arroz Purê de mandioca c/ queijo zero lactose Carne moída em molho Repolho
Almoço 11h30min	Arroz Bife acebolado com tomate Batata doce Alface	Arroz Frango com batata (coxinha) assado Repolho	Arroz Feijão carioca Omelete ao forno com cenoura Alface e beterraba	Arroz Feijão vermelho Costela suína assada Alface	**Sexta aula somente em turno parcial**
Lanche da tarde I 12h30min	Mamão	Laranja	Manga	Melão	-
Lanche da tarde II 15h15min	Sopa de feijão com frango e legumes Pão integral Caqui	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Pão com doce Melão	Polenta com carne moída Alface e pepino Bergamota	Arroz Batata doce assada Carne em cubos Alface e couve-flor	Arroz Purê de mandioca c/ queijo zero lactose Carne moída em molho Repolho
Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**	**PTN**	**LPD**	
	1237,02	195 g / 63%	48 g / 15%	31 g / 23%	

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

	SEGUNDA-FEIRA 09	**TERÇA-FEIRA 10**	**QUARTA-FEIRA 11**	**QUINTA-FEIRA 12**	**SEXTA-FEIRA 13**
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 16	**TERÇA-FEIRA 17**	**QUARTA-FEIRA 18**	**QUINTA-FEIRA 19**	**SEXTA-FEIRA 20**
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	**FERIADO**	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	Arroz Feijão carioca Costela suína assada Alface		**Sexta aula somente em turno parcial**
Lanche da tarde I 12h30min	Pera	Laranja	Manga		-
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	Sopa de frango com legumes Pão integral Caqui		Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo zero lactose Alface com abacaxi
Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**	**PTN**	**LPD**	
	1153,96	180 g 62%	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 23	**TERÇA-FEIRA 24**	**QUARTA-FEIRA 25**	**QUINTA-FEIRA 26**	**SEXTA-FEIRA 27**
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	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 Feijoada 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 30	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da manhã 09h45min	Polenta com carne moída Alface e pepino Bergamota				
Almoço 11h30min	Macarrão com molho de frango Alface				
Lanche da tarde I 12h30min	Manga				
Lanche da tarde II 15h15min	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Alface				

Composição nutricional (Média semanal)	**Energia (Kcal)**	**CHO**		**PTN**		**LPD**	
	1212,93	196 g	65%	54 g	18%	25 g	19%

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

Morgana Dalla Líbera

Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436