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

| | **SEGUNDA-FEIRA 02** | **TERÇA-FEIRA 03** | **QUARTA-FEIRA 04** | **QUINTA-FEIRA 05** | **SEXTA-FEIRA 06** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Lanche da manhã 09h45min** | Carreteiro<br>Alface e brócolis | Arroz integral<br>Lentilha com carne de porco<br>Alface com cenoura cozida<br>Banana | Salada de fruta (melão, maçã, mamão, abacaxi, laranja e morango)<br>Biscoito de batata doce | Sopa de frango com legumes<br>Pão integral<br>Maçã | Arroz<br>Purê de mandioca<br>Carne moída em molho<br>Repolho |
| **Almoço 11h30min** | Arroz<br>Bife acebolado com tomate<br>Batata doce<br>Alface | Arroz<br>Frango com batata (coxinha) assado<br>Repolho | Arroz<br>Feijão carioca<br>Omelete ao forno com cenoura<br>Alface e beterraba | Arroz<br>Feijão vermelho<br>Costela suína assada<br>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<br>Pão integral<br>Caqui | Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo)<br>Pão com doce<br>Melão | Polenta com carne moída<br>Alface e pepino<br>Bergamota | Arroz<br>Batata doce assada<br>Carne em cubos<br>Alface e couve-flor | Arroz<br>Purê de mandioca<br>Carne moída em molho<br>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<br>Alface e cenoura ralada<br>Melão | Arroz<br>Farofa de lentilha<br>Frango em molho<br>Alface e chuchu | Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo)<br>Bolo de banana<br>Bergamota | Polenta com file de tilapia assado<br>Repolho e tomate<br>Caqui | Arroz integral<br>Feijoada<br>Farofa de legumes<br>Repolho |
| **Almoço 11h30min** | Carreteiro<br>Alface | Arroz de forno com carne moída (queijo, milho e ervilha)<br>Alface | Arroz<br>Feijão vermelho<br>Farofa de ovos com cenoura<br>Alface e couve-flor cozida | Arroz<br>Feijão carioca<br>Frango em cubos refogado<br>Alface | **Sexta aula somente em turno parcial** |
| **Lanche da tarde I 12h30min** | Pera | Mamão | Maçã | Manga | - |
| **Lanche da tarde II 15h15min** | Arroz<br>Lentilha<br>Frango em cubos refogado<br>Alface e beterraba | Chá de abacaxi<br>Bolacha caseira<br>Bergamota | Sopa de agnoline com frango e legumes<br>Pão integral<br>Mamão | Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface)<br>Suco de laranja<br>Banana | Arroz integral<br>Feijoada<br>Farofa de legumes<br>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<br>Repolho e abobrinha<br>Maçã | Arroz<br>Feijão carioca<br>Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata)<br>Alface | Chá de maracujá<br>Cuca<br>Bergamota | **FERIADO** | Arroz<br>Feijão vermelho<br>Omelete com cenoura e queijo<br>Alface com abacaxi |
| **Almoço 11h30min** | Arroz<br>Bife de gado grelhado<br>Alface | Arroz<br>Frango assado (coxinha, asinha, coração)<br>Repolho | Arroz<br>Feijão carioca<br>Costela suína assada<br>Alface | | **Sexta aula somente em turno parcial** |
| **Lanche da tarde I 12h30min** | Pera | Laranja | Manga | | - |
| **Lanche da tarde II 15h15min** | Arroz integral<br>Lentilha com carne de porco<br>Alface com cenoura cozida<br>Melão | Salada de fruta (melão, maçã, mamão, abacaxi, laranja e morango)<br>Biscoito de batata doce | Sopa de frango com legumes<br>Pão integral<br>Caqui | | Arroz<br>Feijão vermelho<br>Omelete com cenoura e queijo<br>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<br>Pão integral<br>Bergamota | Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface)<br>Suco de laranja<br>Caqui | Chá de abacaxi<br>Bolacha caseira<br>Mamão | Arroz<br>Lentilha<br>Frango em cubos refogado<br>Alface | Arroz<br>Feijão<br>Farofa de carne suína com legumes<br>Repolho |
| **Almoço 11h30min** | Polenta com omelete de cenoura e queijo<br>Alface | Arroz<br>Lentilha<br>Frango crocante (coxinha e asinha)<br>Alface e cenoura cozida | Arroz<br>Feijão vermelho<br>Filé de tilápia assado<br>Alface e abobrinha | Arroz<br>Feijão preto<br>Feijoada<br>Alface | **Sexta aula somente em turno parcial** |
| **Lanche da tarde I 12h30min** | Laranja | Banana | Manga | Pera | - |
| **Lanche da tarde II 15h15min** | Arroz<br>Farofa de lentilha<br>Frango em molho<br>Alface e chuchu | Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo)<br>Bolo de banana<br>Maçã | Macarrão com carne moída<br>Alface e cenoura ralada<br>Melão | Polenta com file de tilapia assado<br>Repolho e tomate<br>Bergamota | **FORMAÇÃO ESCOLAR** |
| **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<br>Alface e pepino<br>Bergamota | | | | |
| **Almoço 11h30min** | Macarrão com molho de frango<br>Alface | | | | |
| **Lanche da tarde I 12h30min** | Manga | | | | |
| **Lanche da tarde II 15h15min** | Arroz<br>Feijão carioca<br>Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata)<br>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**