



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LAGOÃO/RS**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**



CARDÁPIO - QUILOMBOLA

ZONA RURAL

PERÍODO PARCIAL

**MARÇO/2023**

**01 – QUARTA**

**02 – QUINTA**

**03 – SEXTA**

Galinhada (arroz com frango)

Bolo de Cenoura e Leite com Chocolate 50%

Pizza de Frango

Média Semanal

Energia	PTN	LIP	CHO	Sódio
193,74kcal	7g	5g	31g	68,81mg

**06 - SEGUNDA**

**07 - TERÇA**

**08 - QUARTA**

**09 - QUINTA**

**10 - SEXTA**

Sanduíche (maionese caseira, presunto, queijo, cenoura)

Nega Maluca e Batida de Banana e Aveia

Arroz com Lentilha e cenoura

Cuca simples e Leite com chocolate 50%

Massa (extrato de tomate, massa, alho e cebola) com Frango assado

Média Semanal

Energia	PTN	LIP	CHO	Sódio
330,53kcal	11g	9g	52g	170,32mg

**13 - SEGUNDA**

**14 - TERÇA**

**15 - QUARTA**

**16 - QUINTA**

**17 - SEXTA**

Pizza de Frango

Pão de Ló com Chimia e Maçã

Galinhada

Vitamina (leite, banana, aveia e chocolate 50%)  
Bolo de Cenoura

Arroz com feijão e frango cozido e salada

Média Semanal

Energia	PTN	LIP	CHO	Sódio
298,57kcal	8g	7g	52g	184,67mg

**20 - SEGUNDA**

**21 - TERÇA**

**22 - QUARTA**

**23 - QUINTA**

**24 - SEXTA**

Bolo Salgado de Frango e Queijo

Vitamina de Banana, Morango e Aveia  
Bolacha

Lentilha e arroz

Bolo de Banana e Aveia Leite com Chocolate 50% cacau

Pizza de Frango e Suco de Morango

Média Semanal

Energia	PTN	LIP	CHO	Sódio
281,66	9,54	14,05	59,66	100,41

**27 - SEGUNDA**

**28 - TERÇA**

**29 - QUARTA**

**30 - QUINTA**

**31 - SEXTA**

Frango com Legumes Arroz e Repolho

Bolo de Chocolate

Bolo de Cenoura Batida de Morango

Pão com Chimia e Maçã

Arroz com feijão e salada

Média Semanal

Energia	PTN	LIP	CHO	Sódio
288,43	8,01	16,83	43,73	95,96

\*Legenda: PTN: proteína; LIP: lipídio; CHO: carboidrato; Ca: Cálcio; Fe: Ferro; Vit.: vitamina

Av. Manoel de Oliveira Brito, nº 800, Centro - Cep: 99.340-000

Nutricionista Responsável Técnica Luiza Rizzi CRN<sup>2</sup> 10938 | Nutricionista Quadro Técnico Emmanuely N. Vieira CRN<sup>2</sup> 15301D