



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



CARDÁPIO - Fundamental

ZONA RURAL

FAIXA ETÁRIA: 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL

MARÇO/2023

01 – QUARTA

Galinhada (arroz com frango)

02 – QUINTA

Bolo de Cenoura e Leite com Chocolate 50%

03 - SEXTA

Pizza de Frango

Média Semanal

Energia	PTN	LIP	CHO	Sódio
340,89	9,09	22,50	50,89	108,14

06 - SEGUNDA

Sanduíche (maionese caseira, presunto, queijo, cenoura)

07 - TERÇA

Nega Maluca e Batida de Banana e Aveia

08 - QUARTA

Arroz com Lentilha e cenoura

09 - QUINTA

Cuca simples e Leite com chocolate 50%

10 - SEXTA

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

Média Semanal

Energia	PTN	LIP	CHO	Sódio
353,62	12,56	19,64	86,18	88,71

13 - SEGUNDA

Pizza de Frango

14 - TERÇA

Pão de Ló com Chimia e Maçã

15 - QUARTA

Galinhada

16 - QUINTA

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

17 - SEXTA

Arroz com feijão e frango cozido e salada

Média Semanal

Energia	PTN	LIP	CHO	Sódio
361,56	11,61	17,72	94,79	71,55

20 - SEGUNDA

Bolo Salgado de Frango e Queijo

21 - TERÇA

Vitamina de Banana, Morango e Aveia
Bolacha

22 - QUARTA

Lentilha e arroz

23 - QUINTA

Bolo de Banana e Aveia
Leite com Chocolate 50% cacau

24 - SEXTA

Pizza de Frango e Suco de Morango

Média Semanal

Energia	PTN	LIP	CHO	Sódio
319,92	12,35	17,50	83,95	86,11

27 - SEGUNDA

Frango com Legumes
Arroz e Repolho

28 - TERÇA

Bolo de Chocolate

29 - QUARTA

Bolo de Cenoura
Batida de Morango

30 - QUINTA

Pão com Chimia e Maçã

31 - SEXTA

Arroz com feijão e salada

Média Semanal

Energia	PTN	LIP	CHO	Sódio
335,52	8,27	24,92	43,29	65,37

**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 CRN² 10938 | Nutricionista Quadro Técnico Emmanuely Nunes Vieira CRN² 15301D