



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



CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL I (Período parcial)

JULHO/2023

03 - SEGUNDA

Arroz com feijão e ovo mexido com farinha de milho

04 - TERÇA

Mandioca com molho de frango e salada de couve-flor ou brócolis ou repolho

05 - QUARTA

Maçã, Bolacha Agroindústria, e Leite com chocolate 50%

06 - QUINTA

Arroz, frango em cubos refogado com cenoura

07 - SEXTA

Pão de ló, banana e leite

10 - SEGUNDA

Lentilha com legumes (cenoura, batatinha, massa) e laranja

11 - TERÇA

Batida de Banana, aveia e chocolate 50%, bolo de milho sem cobertura

12 - QUARTA

Arroz com galinha e couve-flor

13 - QUINTA

Arroz de leite, maçã

14 - SEXTA

Sanduíche (maionese caseira de cenoura, presunto, queijo e alface da horta)

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
6 a 10 anos	328kcal	11g	10g	49g

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
6 a 10 anos	330,77kcal	10g	9g	55g

17 - SEGUNDA

Bolo de cenoura e leite

18 - TERÇA

Pão com molho de frango desfiado e suco de morango OU com chimia

19 - QUARTA

Sopa de Legumes (cenoura, batata doce, brócolis, massa, frango ou lentilha)

20 - QUINTA

Mandioca cozida com molho de frango desfiado caseiro e salada

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
6 a 10 anos	329,6kcal	12g	11g	46g

**Legenda: PTN: proteína; LIP: lipídio; CHO: carboidrato*