



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



CARDÁPIO – QUILOMBOLA (Período parcial)

JULHO/2023

03 - SEGUNDA

Arroz com feijão e ovo mexido com farinha de milho, purê de batata, brócolis cozido

04 - TERÇA

Mandioca com molho de frango e salada de couve-flor, suco de morango

05 - QUARTA

Maçã, Bolacha Agroindústria, Leite com chocolate 50%

06 - QUINTA

Arroz, batata-doce assada frango em cubos refogado com cenoura

07 - SEXTA

Pão de ló, banana e batida de morango e aveia

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
4 a 5 anos	404,6kcal	13g	15g	56g
6 a 10 anos	492,42kcal	16g	17g	69g
11 a 15 anos	712,5kcal	22g	26g	100g

10 - SEGUNDA

Sopa de 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, maionese caseira de mandioca e couve-flor

13 - QUINTA

Maçã, Bolacha Agroindústria, Leite com chocolate 50%

14 - SEXTA

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

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
4 a 5 anos	405,9kcal	12g	12g	62g
6 a 10 anos	493,3kcal	14g	15g	75g
11 a 15 anos	712kcal	21g	21g	109g

17 - SEGUNDA

Bolo de cenoura e batida de morango e aveia

18 - TERÇA

Pão com molho de frango desfiado, alface da horta e cenoura OU com chimia

19 - QUARTA

Sopa de Legumes (cenoura, batata doce, brócolis, massa, frango ou lentilha) e pão com chimia

20 - QUINTA

Mandioca cozida com molho de frango desfiado caseiro, feijão cozido e salada da horta

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
4 a 5 anos	406,5kcal	13g	12g	63g
6 a 10 anos	493,77kcal	16g	14g	75g
11 a 15 anos	711kcal	25g	21g	105g

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

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

Nutricionista Responsável Técnica Luiza Rizzi CRN² 10938 | Nutricionista Quadro Técnico Emmanuely N. Vieira CRN² 15301D