



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



**CARDÁPIO – ENSINO FUNDAMENTAL I e II (Período Parcial)**

**MARÇO/2024**

**01 - SEXTA**

Massa com molho de frango, salada de cenoura

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
6 a 10 anos	323kcal	9g	11g	50g
11 a 15 anos	470kcal	13g	15g	75g

**04 - SEGUNDA**

Bolo de chocolate 50% cacau (*farinha, aveia, chocolate*), café com leite

**05 - TERÇA**

Arroz branco, lentilha com legumes (lentilha, batata, cenoura, tomate, massa), salada da horta se tiver

**06 - QUARTA**

Batida de banana e chocolate 50% cacau, bolo de fubá simples

**07 - QUINTA**

Galinha (arroz, frango, molho de tomate, cebola, alho), feijão preto cozido

**08 - SEXTA**

Pizza de carne moída e queijo

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
6 a 10 anos	328kcal	10g	12,3g	53g
11 a 15 anos	473kcal	17g	16g	77g

**11 - SEGUNDA**

Purê de batata com molho de tomate, arroz branco, salada de cenoura e tomate picado

**12 - TERÇA**

Cuca de maçã e canela, café com leite

**13 - QUARTA**

Bolo salgado de frango, presunto, queijo e tomate

**14 - QUINTA**

Bolo de milho mesclado (farinha de trigo, farinha de milho, chocolate 50% em uma das partes da massa), Leite

**15 - SEXTA**

Massa com feijão, arroz branco e salada da horta

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
6 a 10 anos	329kcal	12g	12,7g	52,3g
11 a 15 anos	472kcal	18g	17g	76g

**18 - SEGUNDA**

Farofa de ovo (ovo, frango picado, cenoura ralada, farinha de milho), arroz branco e salada

**19 - TERÇA**

Pão caseiro com molho de frango, café com leite

**20 - QUARTA**

Arroz branco, feijão preto cozido, frango picadinho refogado

**21 - QUINTA**

Pipoca, batida de banana e chocolate 50% cacau

**22 - SEXTA**

Cuca de maçã, aveia e canela, café com leite

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
6 a 10 anos	327kcal	11g	12g	51g
11 a 15 anos				

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



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



**25 - SEGUNDA**

Bolo de milho com cobertura de chocolate 50% cacau, café com leite

**26 - TERÇA**

Galinha (arroz, frango, molho de tomate), salada da horta

**27 - QUARTA**

Capuccino (leite, café, açúcar batido na batedeira), bolo de fubá sem cobertura

**28 - QUINTA**

Arroz com carne moída, feijão cozido e salada da horta

**29 - SEXTA**

**FERIADO!**

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
6 a 10 anos	329kcal	13g	12g	53g
11 a 15 anos	472kcal	17g	15g	75g