



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



CARDÁPIO - QUILOMBOLA

JUNHO/2023

01 - QUINTA

Pão com Chimia e Leite
Banana

02 - SEXTA

Mandioca, Molho com Frango
Maçã

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
Pré escola	404,92kcal	10g	13g	64g
6 a 10 anos	327,89kcal	11g	10g	49g

05 - SEGUNDA

Arroz, lentilha com legumes
(batata e cenoura) e salada de
tomate e o que tiver na horta

06 - TERÇA

Pão de ló com chimia, Leite
com Chocolate 50%, Maçã

07 - QUARTA

Arroz, Massa com Carne
Moída e molho (extrato de
tomate, alho e cebola) e
cenoura

08 - QUINTA

FERIADO
Corpus Christi

09 - SEXTA

FERIADO

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
Pré escola	405kcal	12g	12g	64g
6 a 10 anos	494,11 kcal	13g	12g	85g

12 - SEGUNDA

Galinhada, purê de batata,
salada de tomate e salada da
horta

13 - TERÇA

Arroz, feijão, ovos mexidos,
repolho

14 - QUARTA

Massa com carne moída,
maionese caseira de mandioca,
salada da horta

15 - QUINTA

Arroz branco, mandioca c/
molho de frango e cenoura

16 - SEXTA

Bolacha caseira (Agroindústria)
Batida de morango e maçã

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
Pré escola	404,58kcal	11g	12g	67g
6 a 10 anos	494,36kcal	14g	15g	82g

19 - SEGUNDA

Sagu com creme, bolo de
cenoura e banana

20 - TERÇA

Pastel assado de frango, suco de
uva

21 - QUARTA

Bolo de milho com presunto e
queijo e suco de morango

22 - QUINTA

Arroz de leite e maçã

23 - SEXTA

Pizza de carne moída e pipoca

	Energia	PTN	LIP	CHO
6 a 10 anos	405,20kcal	8g	13g	66g
11 a 15 anos	495,08kcal	10g	15g	82g

26 - SEGUNDA

Arroz, feijão, couve-flor e
laranja

27 - TERÇA

Massa com molho de frango e
brócolis picadinho e queijo
ralado, suco de morango e
cenoura

28 - QUARTA

Sopa de frango e legumes com
pão caseiro

29 - QUINTA

Arroz branco, panqueca de
carne moída e salada da horta

30 - SEXTA

Carreteiro (arroz, carne moída,
extrato de tomate) laranja, e
salada da horta

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
6 a 10 anos	405,85kcal	15g	10g	69g
11 a 15 anos	492,30kcal	18g	12g	84g

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