



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



CARDÁPIO - QUILOMBOLA

JUNHO/2023

**01 - QUINTA**

Torrada (pão caseiro, queijo, ovo mexido), Leite com chocolate 50%, Banana

**02 - SEXTA**

Arroz branco, mandioca, molho com Frango, Maçã

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
11 a 15 anos	710,46kcal	19g	20g	112g

**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
11 a 15 anos	709,72kcal	20g	14g	117g

**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
11 a 15 anos	707,06kcal	22g	21g	118g

**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

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
11 a 15 anos	707,55kcal	15g	26g	105g

**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
11 a 15 anos	707kcal	26g	19g	118g