



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



CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL I e II (Período Parcial)

AGOSTO/2023

01 – TERÇA

Bolo Volta às Aulas
(Bolo Colorido), Leite com
Chocolate 50%

02 - QUARTA

Arroz, feijão e alface da horta

03 - QUINTA

Sanduíche (maionese caseira de
cenoura, presunto, queijo,
tomate)

04 - SEXTA

Sagu com creme e batida de
banana e aveia

| Média Semanal | Energia | PTN | LIP | CHO |
|---------------|------------|-------|-------|-------|
| 6 a 10 anos | 332,03kcal | 10,8g | 8,75g | 53,7g |
| 11 a 15 anos | 470,95kcal | 15,4g | 11,5g | 77,5g |

07 - SEGUNDA

Arroz, lentilha com legumes
(batata e cenoura) e salada de
tomate

08 - TERÇA

Pão de ló, Leite com Chocolate
50%, Maçã

09 - QUARTA

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

10 - QUINTA

Bolacha caseira (Agroindústria)
Batida de morango e aveia

11 - SEXTA

Mandioca, Molho com Frango,
Brócolis cozido

| Média Semanal | Energia | PTN | LIP | CHO |
|---------------|-----------|-----|-----|-----|
| 6 a 10 anos | 329,5kcal | 10g | 10g | 50g |
| 11 a 15 anos | 472,3kcal | 14g | 14g | 73g |

14 - SEGUNDA

Bolo de milho, Leite com
chocolate 50%, maçã

15 - TERÇA

Arroz, feijão, ovos mexidos,
salada de beterraba, laranja

16 - QUARTA

Sopa de legumes e frango

17 - QUINTA

Bolo de chocolate, banana e
laranja

18 - SEXTA

Pizza de carne moída

| Média Semanal | Energia | PTN | LIP | CHO |
|---------------|------------|-----|-----|-----|
| 6 a 10 anos | 329,64kcal | 10g | 10g | 50g |
| 11 a 15 anos | 472,90kcal | 15g | 13g | 73g |

21 - SEGUNDA

Bolo de milho com presunto e
queijo

22 - TERÇA

Arroz com galinha, couve-flor
cozida

23 - QUARTA

Arroz de leite e maçã

24 - QUINTA

Pão com chimia ou doce de
leite

25 - SEXTA

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

| Média Semanal | Energia | PTN | LIP | CHO |
|---------------|------------|-----|-----|-----|
| 6 a 10 anos | 328,58kcal | 8g | 12g | 47g |
| 11 a 15 anos | 472,53kcal | 11g | 18g | 68g |

28 - SEGUNDA

Arroz, feijão, couve-flor e
brócolis cozidos, laranja

29 - TERÇA

Pipoca e bolo de laranja

30 - QUARTA

Sopa de frango e legumes

31 - QUINTA

Cuca de morango, Leite com
Chocolate 50%

01 - SEXTA

Bolo salgado de frango e
legumes

| Média Semanal | Energia | PTN | LIP | CHO |
|---------------|------------|-----|-----|-----|
| 6 a 10 anos | 329,42kcal | 12g | 13g | 46g |
| 11 a 15 anos | 473,41kcal | 16g | 17g | 69g |

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