



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

Galinhada (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 CRN² 10938 | Nutricionista Quadro Técnico Emmanuely N. Vieira CRN² 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

Galinhada (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