



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



CARDÁPIO – QUILOMBOLA (Período Parcial)

MARÇO/2024

01 - SEXTA

Massa com molho de frango,
salada de cenoura

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
4 a 5 anos	402kcal	12g	11g	66g
6 a 10 anos	496kcal	14g	14g	79g
11 a 15 anos	708kcal	23g	21g	109g

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

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, maçã

Média Semanal	Energia	PTN	LIP	CHO
4 a 5 anos	403kcal	13g	11g	66g
6 a 10 anos	498kcal	16g	14g	80g
11 a 15 anos	710kcal	23g	23g	107g

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
4 a 5 anos	404kcal	14g	10g	65g
6 a 10 anos	495kcal	16g	15g	79g
11 a 15 anos	710kcal	25g	20g	108g



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



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
4 a 5 anos	405kcal	14g	11g	67g
6 a 10 anos	497kcal	15g	14g	77g
11 a 15 anos	710kcal	25g	21g	109g

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
4 a 5 anos	402kcal	14g	11g	64g
6 a 10 anos	495kcal	14g	15g	79g
11 a 15 anos	708kcal	25g	22g	108g