PREFEITURA MUNICIPAL DE QUILOMBO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 15 a 18 ANOS
PERÍODO INTEGRAL
OUTUBRO/2023

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	25/09 e 02/10	**26/09 e 03/10**	**27/09 e 04/10**	**28/09 e 05/10**	**29/09**
CAFÉ MANHÃ		Pão caseiro Queijo/Café/Leite	Pão caseiro Melado/Café/Leite	Pão caseiro Queijo/Café/Leite	Pão caseiro Melado/Café/Leite
LANCHE DA MANHÃ	Bolacha caseira de maisena Café	Bolo de cenoura Leite e cacau	Pão francês carne moída Suco de abacaxi	Cuca Café	Bolo de laranja Leite e cacau
ALMOÇO	Arroz, feijão, farofa e cubos de carne de gado em molho e salada	Arroz, lentilha, polenta com carne suína e salada	Arroz, feijão, macarrão com frango em molho e salada	Arroz e feijão, coxa e sobrecoxa de frango assada e salada	Risoto de frango com batatinha assada e salada
LANCHE DA TARDE 1	Bolo salgado de frango Suco de laranja	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de abacaxi	Bolacha caseira de fubá Frutas	Chico balanceado de banana	Torta de legumes Suco de uva
LANCHE DA TARDE 2	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	
JANTA	Risoto	Arroz, polenta com peixe assado	Arroz, feijão, carne suína	Macarrão com carne moída	

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Sujeito a alterações com ciente do nutricionista

	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
Composição nutricional Média semanal		353,6g	79,83g	68,28g
	2349,71	60,19%	13,58%	26,15%

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218

PREFEITURA MUNICIPAL DE QUILOMBO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 15 a 18 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

OUTUBRO/2023

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09 e 16/10	**10 e 17/10**	**11 e 18/10**	**19/10**	**13 e 20/10**
CAFÉ MANHÃ		Pão caseiro Queijo/Café/Leite	Pão caseiro Melado/Café/Leite	Pão caseiro Queijo/Café/Leite	Pão caseiro Melado/Café/Leite
LANCHE DA MANHÃ	Bolacha caseira de açúcar mascavo Leite e cacau	Bolo de cacau Café	Bolo de fubá Café	Cuca Leite e cacau	Torta de legumes Suco de laranja
ALMOÇO	Arroz, feijão, macarrão com frango em molho e salada	Arroz, feijão, mandioca com carne suína e salada	Arroz, lentilha com carne em cubos com batatinha em molho e salada	Arroz, lasanha de frango, feijão e salada	Arroz, feijão, omelete e salada
LANCHE DA TARDE 1	Bolo salgado com carne moída Café	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de laranja	Pão com doce de frutas Frutas	Pão de queijo Café	Bolacha caseira de limão Frutas Café
LANCHE DA TARDE 2	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	
JANTA	Carreteiro	Arroz, polenta com peixe assado	Arroz, feijão e carne cubos em molho	Macarrão com carne moída	

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Sujeito a alterações com ciente do nutricionista

	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
Composição nutricional Média semanal		354,29g	76,89g	69,10g
	2367,23	59,86%	12,99%	26,27%

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218

PREFEITURA MUNICIPAL DE QUILOMBO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 11 a 14 ANOS
PERÍODO INTEGRAL
OUTUBRO/2023

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	25/09 e 02/10	**26/09 e 03/10**	**27/09 e 04/10**	**28/09 e 05/10**	**29/09**
LANCHE DA MANHÃ	Bolacha caseira de maisena Café	Bolo de cenoura Leite e cacau	Pão francês carne moída Suco de abacaxi	Cuca Café	Bolo de laranja Leite e cacau
ALMOÇO	Arroz, feijão, farofa e cubos de carne de gado em molho e salada	Arroz, lentilha, polenta com carne suína e salada	Arroz, feijão, macarrão com frango em molho e salada	Arroz e feijão, coxa e sobrecoxa de frango assada e salada	
LANCHE DA TARDE 1	Bolo salgado de frango Suco de laranja	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de abacaxi	Bolacha caseira de fubá Frutas	Chico balanceado de banana	

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE).
Sujeito a alterações com ciente do nutricionista

	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
Composição nutricional Média semanal		243,07g	55,74g	47,21g
	1627,09	59,75%	13,70%	26,11%

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218

PREFEITURA MUNICIPAL DE QUILOMBO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 11 a 14 ANOS
PERÍODO INTEGRAL
OUTUBRO/2023

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09 e 16/10	**10 e 17/10**	**11 e 18/10**	**19/10**	**13 e 20/10**
LANCHE DA MANHÃ	Bolacha caseira de açúcar mascavo Leite e cacau	Bolo de cacau Café	Bolo de fubá Café	Cuca Leite e cacau	Torta de legumes Suco de laranja
ALMOÇO	Arroz, feijão, macarrão com frango em molho e salada	Arroz, feijão, mandioca com carne suína e salada	Arroz, lentilha com carne em cubos com batatinha em molho e salada	Arroz, lasanha de frango, feijão e salada	
LANCHE DA TARDE 1	Bolo salgado com carne moída Café	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de laranja	Pão com doce de frutas Frutas	Pão de queijo Café	

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE).
Sujeito a alterações com ciente do nutricionista

	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
Composição nutricional Média semanal		236,34g	51,20g	45,51g
	1575,64	60%	13%	26%

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218