ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 6 a 11 ANOS
PERÍODO PARCIAL

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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL
DEZEMBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/11	**25/11**	**26/11**	**27/11**	**28/11**
Horário Manhã: 09:25 Tarde: 14:55	Polenta com carne suína moída em molho Salada de alface	Pão com frango Banana	Arroz e feijão com carne de gado em molho Salada de Alface	Sopa de feijão com arroz	Bolacha de fubá Suco de laranja Maçã

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		45,95g	9,43g	5,84g
	302	60,9%	12,5%	17,4%

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	01/12	**02/12**	**03/12**	**04/12**	**05/12**
Horário Manhã: 09:25 Tarde: 14:55	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com frango Banana	Arroz e feijão com carne suína acebolada Salada de repolho	Macarrão com carne moída em molho Salada de alface	Cuca Suco de laranja Maçã

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		45,95g	9,43g	5,84g
	302	60,9%	12,5%	17,4%

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08/12	**09/12**	**10/12**	**11/12**	**12/12**
Horário Manhã: 09:25 Tarde: 14:55	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com doce de fruta Banana	Arroz e feijão com carne de gado em molho Salada de Alface	Polenta com carne suína moída em molho Salada de alface	Flocos de milho com leite Maçã

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)			
		45,42g	11,15g	7,06g
	310,93	59%	14%	20%

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	15/12				
Horário Manhã: 09:25 Tarde: 14:55	Macarrão com frango Salada de alface	FÉRIAS ESCOLARES			

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)			
		45,42g	11,15g	7,06g
	310,93	59%	14%	20%

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

CARDÁPIO INTEGRAL
DEZEMBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA
	24/11	**25/11**	**28/11**
LANCHE DA MANHÃ	Polenta com carne suína moída em molho Salada de alface	Pão com frango Banana	Bolacha de fubá Suco de laranja Maçã
ALMOÇO	Arroz, feijão, iscas de frango acebolada e salada	Arroz, feijão, carne moída em molho, farofa e salada	Arroz e feijão, coxa e sobrecoxa com batatinha assada
LANCHE DA TARDE	Polenta com carne suína moída em molho Salada de alface	Pão com frango Banana	Bolacha de fubá Suco de laranja Maçã

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		163g	39g	28g
	1159,7	56%	13%	21%

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA
	01/12	**02/12**	**05/12**
LANCHE DA MANHÃ	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com frango Banana	Cuca Suco de laranja Maçã
ALMOÇO	Arroz, feijão, purê de mandioca com carne bovina em molho e salada	Arroz e feijão, massa com carne moída em molho e salada	Arroz, feijão, carne suína acebolada, farofa e salada
LANCHE DA TARDE	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com frango Banana	Cuca Suco de laranja Maçã

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		161g	37g	33g
	1128,2	57%	13%	26%

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA
	08/12	**09/12**	**12/12**
LANCHE DA MANHÃ	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com doce de fruta Banana	Flocos de milho com leite Maçã
ALMOÇO	Arroz, feijão, carne suína acebolada, farofa e salada	Arroz, feijão, iscas de frango acebolada e salada	Arroz, feijão, omelete e salada
LANCHE DA TARDE	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com doce de fruta Banana	Flocos de milho com leite Maçã

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		163g	39g	28g
	1159,7	56%	13%	21%