ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 1 a 3 ANOS
PERÍODO PARCIAL

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

DEZEMBRO/2025 - INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Pão integral com nata Banana e manga	Torta de pão com frango ou carne moída Mamão e maçã	Pão integral com manteiga Banana e mamão	Bolo salgado de frango Manga e melão	Pão integral com nata Banana e maçã
ALMOÇO	Polenta com carne moída em molho e alface	Arroz, feijão e carne moída em molho e beterraba cozida	Risoto de frango e alface	Arroz, feijão e frango em molho e salada de cenoura cozida	Macarrão com frango em molho e repolho
LANCHE TARDE	Bolo salgado de frango Maçã e melão	Pão integral com nata Banana e manga	Pão integral com geleia sem açúcar Maçã e mamão	Pão integral com manteiga Banana e maçã	Torta de pão com frango ou carne moída Banana e mamão
JANTAR	Risoto de frango e repolho	Macarrão com frango em molho e repolho	Arroz e feijão e carne moída em molho e alface	Polenta com carne moída em molho e beterraba cozida	Sopa de feijão com arroz
CEIA	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução 06/2020 e 20/2020 do FNDE Sujeito a alterações com ciente do nutricionista
Para intolerantes à lactose substituir leite por leite zero lactose

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		98g	21g	19,8g				
	702	55,84%	11,96%	25,38%	1,84	9,64	275	3,2

LUANA PROVENSI CRN10 5218
Luana Provensi

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 4 a 12 MESES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ MANHÃ	Frutas amassadas ou raspadas (banana e manga) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (mamão e maçã) Torta de pão com frango ou carne moída	Frutas amassadas ou raspadas (mamão e banana) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (manga e melão) Bolo salgado de frango	Banana amassada ou raspada e purê de maçã Pão integral
ALMOÇO	Polenta com molho de carne moída (bem molinha)	Arroz, feijão e carne cubinhos em molho e beterraba cozida (amassar tudo separado para colocar no prato)	Risoto de frango (bem cozido e amassado)	Arroz e feijão com molho de frango (bem picadinho e cozido)	Arroz e feijão com molho de frango (bem picadinho e cozido)
LANCHE TARDE	Frutas amassadas ou raspadas (maçã e melão) Bolo salgado de frango	Frutas amassadas ou raspadas (banana e manga) Pão integral	Banana amassada ou raspada e purê de maçã Panqueca de frango	Frutas amassadas ou raspadas (banana e mamão) Pão integral	Frutas amassadas ou raspadas (banana e maçã) Torta de pão com frango ou carne moída
JANTAR	Risoto de frango (bem cozido e amassado)	Macarrão com molho de frango (bem desfiado e cozido)	Arroz, feijão e carne cubos em molho (amassar tudo separado para colocar no prato)	Polenta com molho de carne moída (bem molinha) e beterraba cozida (amassada)	Sopa de feijão com arroz (amassado)
CEIA	Frutas amassadas ou raspadas (banana, maçã)	Frutas amassadas ou raspadas (banana, maçã)	Frutas amassadas ou raspadas (banana, maçã)	Frutas amassadas ou raspadas (banana, maçã)	Frutas amassadas ou raspadas (banana, maçã)

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		66g	12,5g	10,38g				
	457	57,7%	10,94%	20,28%	1,7	2,7	175	5,6

Luana Provensi

LUANA PROVENSI
CRN10 5218

DEZEMBRO/2025

PARCIAL - SEMANA 1 e 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/11 e 08/12	**25/11 e 09/12**	**26/11 e 10/12**	**27/11 e 11/12**	**28/11 e 12/12**
Lanche 1 **Manhã 08h05min** **Tarde 13h45min**	Pão integral com nata Banana e manga	Torta de pão com frango ou carne moída Mamão e maçã	Pão integral com manteiga Banana e mamão	Pão integral com geleia sem açúcar Manga e melão	Pão integral com nata Banana e maçã
Lanche 1 **Manhã 08h05min** **Tarde 13h45min**	Polenta com carne moída em molho e alface	Arroz, feijão e carne moída em molho e beterraba cozida	Risoto de frango e alface	Sopa de feijão com massinha	Arroz, feijão e frango em molho e salada de cenoura cozida

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
Para intolerantes à lactose substituir leite por leite zero lactose

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		42,8g	9,78g	8,02g				
	301	57%	13%	24%	1,84	9,64	275	3,2

LUANA PROVENSI
CRN10 5218
Luana Provensi

DEZEMBRO/2025

PARCIAL - SEMANA 2 e 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	01/12 e 15/12	**02/12 e 16/12**	**03/12 e 17/12**	**04/12 e 18/12**	**05/12 e 19/12**
Lanche 1 **Manhã** **08h05min** **Tarde** **13h45min**	Pão com nata e frutas	Pão com manteiga e frutas	Pão com nata e frutas	Pão com manteiga e frutas	Pão com nata e frutas
Lanche 1 **Manhã** **08h05min** **Tarde** **13h45min**	Risoto de frango e repolho	Arroz, purê de batata carne moída em molho e beterraba cozida	Arroz e feijão e carne moída em molho e alface	Polenta com carne moída em molho e repolho	Arroz, feijão e frango em molho e salada de cenoura cozida

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
Para intolerantes à lactose substituir leite por leite zero lactose

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP	VIT A (mcg)	VIT C (mcg)	Ca (mcg)	Fe (mcg)
		42,8g	9,78g	8,02g				
	301	57%	13%	24%	1,84	9,64	275	3,2

LUANA PROVENSI
CRN10 5218
Luana Provensi