



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  
**MARÇO/2023**

	SEGUNDA 06 e 13/03	TERÇA 07 e 14/03	QUARTA 08 e 15/03	QUINTA 09 e 16/03	SEXTA 10 e 17/03
<b>CAFÉ MANHÃ</b>		Pão caseiro Queijo/Café/Leite	Pão caseiro Melado/Café/Leite	Pão caseiro Queijo/Café/Leite	Pão caseiro Melado/Café/Leite
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Bolacha caseira de maisena Café com leite	Bolo de cenoura Leite e cacau	Cuca Café com leite	Bolo de açúcar mascavo Leite e cacau	Pão francês carne moída Suco de abacaxi
<b>ALMOÇO</b>	Polenta recheada com carne moída, arroz e salada	Arroz e feijão, carne suína em molho e salada	Risoto de frango, batatinha assada e salada	Arroz e feijão, omelete e salada	Macarrão com molho de frango e salada
<b>LANCHE DA TARDE 1</b>	Bolo salgado de frango Suco de uva	Sagu de uva com creme branco	Bolacha caseira de fubá Suco de laranja	logurte com flocos de milho	Torta de legumes Frutas
<b>LANCHE DA TARDE 2</b>	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	
<b>JANTA</b>	Carreteiro com carne de gado	Macarrão com carne moída em molho	Risoto de frango	Sopa de feijão com arroz	

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

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
	2309,57	354,2g	80,83g	69,28g
		61%	14%	27%

*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  
**MARÇO/2023**

	SEGUNDA 20 e 27/03	TERÇA 21 e 28/03	QUARTA 22 e 29/03	QUINTA 23 e 30/03	SEXTA 24 e 31/03
<b>CAFÉ MANHÃ</b>		Pão caseiro Queijo/Café/Leite	Pão caseiro Melado/Café/Leite	Pão caseiro Queijo/Café/Leite	Pão caseiro Melado/Café/Leite
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Bolacha caseira de açúcar mascavo Leite e cacau	Bolo de cacau Café com leite	Cuca Leite e cacau	Bolo de fubá Suco de laranja	Pão francês com carne moída Suco de laranja
<b>ALMOÇO</b>	Risoto de frango e salada	Arroz e feijão, estrogonofe de gado e salada	Polenta recheada com carne moída, arroz e salada	Macarrão com molho de carne moída, feijão e salada	Arroz e lentilha, coxa e sobrecoxa de frango assada e salada
<b>LANCHE DA TARDE 1</b>	Torta de legumes Suco de uva	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de abacaxi	Bolacha caseira de limão Frutas	Sagu de abacaxi com creme branco	Canjica doce
<b>LANCHE DA TARDE 2</b>	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	
<b>JANTA</b>	Carreteiro com carne de gado	Polenta com molho de carne moída	Risoto de frango	Sopa de feijão com arroz	

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

Composição nutricional	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
Média semanal	2375,29	356,29g	77,19g	68,61g
		60%	13%	26%

*Luana Provensi*  
LUANA PROVENSI  
CRN10 5218



PREFEITURA MUNICIPAL DE QUILOMBO  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL**

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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	06 e 13/03	07 e 14/03	08 e 15/03	09 e 16/03	10 e 17/03
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Bolacha caseira de maisena Café com leite	Bolo de cenoura Leite e cacau	Cuca Café com leite	Bolo de açúcar mascavo Leite e cacau	Pão francês carne moída Suco de abacaxi
<b>ALMOÇO</b>	Polenta recheada com carne moída, arroz e salada	Arroz e feijão, carne suína em molho e salada	Risoto de frango, batatinha assada e salada	Arroz e feijão, omelete e salada	
<b>LANCHE DA TARDE 1</b>	Bolo salgado de frango Suco de uva	Sagu de uva com creme branco	Bolacha caseira de fubá Suco de laranja	logurte com flocos de milho	

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

Composição nutricional	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
Média semanal	1607,05	245,07g	56,24g	48,21g
		61%	14%	27%

*Luana Provensi*  
LUANA PROVENSI  
CRN10 5218



PREFEITURA MUNICIPAL DE QUILOMBO  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL**

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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20 e 27/03	21 e 28/03	22 e 29/03	23 e 30/03	24 e 31/03
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Bolacha caseira de açúcar mascavo Leite e cacau	Bolo de cacau Café com leite	Cuca Leite e cacau	Bolo de fubá Suco de laranja	Pão francês com carne moída Suco de laranja
<b>ALMOÇO</b>	Risoto de frango e salada	Arroz e feijão, estrogonofe de gado e salada	Polenta recheada com carne moída, arroz e salada	Macarrão com molho de carne moída, feijão e salada	
<b>LANCHE DA TARDE 1</b>	Torta de legumes Suco de uva	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de abacaxi	Bolacha caseira de limão Frutas	Sagu de abacaxi com creme branco	

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

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

*Luana Provensi*  
LUANA PROVENSI  
CRN10 5218