






CARDÁPIO ENSINO MÉDIO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	01/05 FERIADO 08/05	02 e 09/05	03 e 10/05	04 e 11/05	05 e 12/05
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 fubá Café	Bolo de cenoura Leite e cacau	Cuca Café	Bolo de açúcar mascavo Leite e cacau	Pão francês carne moída Chá de abacaxi
ALMOÇO	Arroz, lentilha e batatinha em molho e salada	Arroz e feijão, carne suína e salada	Risoto de frango e salada	Macarrão com frango em molho e salada	Arroz e feijão, omelete e salada
LANCHE DA TARDE 1	Bolo salgado de frango Café	Torta de legumes Suco de uva	Bolacha caseira de maisena Suco de laranja	Bolo salgado de carne moída Café	Bolo de cacau Suco de uva
LANCHE DA TARDE 2	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	
JANTA	Sopa de legumes	Macarrão com carne moída em molho	Polenta com peixe assado	Risoto de frango	

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)
	2349,71	353,6g	79,83g	68,28g
		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
MAIO/2023

	SEGUNDA 15 e 22/05	TERÇA 16 e 23/05	QUARTA 17 e 24/05	QUINTA 18 e 25/05	SEXTA 19 e 26/05
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	Cuca Leite e cacau	Bolo de fubá Chá de maçã	Torta de legumes Café
ALMOÇO	Risoto de frango e salada	Arroz e feijão, cubos de carne de gado em molho e salada	Arroz, lentilha com carne moída e batatinha em molho e salada	Arroz e feijão, coxa e sobrecoxa de frango assada e salada	Macarrão com molho de carne moída, feijão e salada
LANCHE DA TARDE 1	Bolo salgado com carne moída Café	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de abacaxi	Pão com doce de frutas Frutas	Bolacha caseira de limão Suco de abacaxi	Bolo de cenoura Café
LANCHE DA TARDE 2	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	
JANTA	Macarrão com frango em molho	Polenta com peixe assado	Sopa de legumes	Risoto de frango	



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)
	2367,23	354,29g	76,89g	69,10g
		59,86%	12,99%	26,27%

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	01/05 FERIADO 08/05	02 e 09/05	03 e 10/05	04 e 11/05	05 e 12/05
LANCHE DA MANHÃ	Bolacha caseira de fubá Café	Bolo de cenoura Leite e cacau	Cuca Café	Bolo de açúcar mascavo Leite e cacau	Pão francês carne moída Chá de abacaxi
ALMOÇO	Arroz, lentilha e batatinha em molho e salada	Arroz e feijão, carne suína e salada	Risoto de frango e salada	Macarrão com frango em molho e salada	
LANCHE DA TARDE 1	Bolo salgado de frango Café	Torta de legumes Suco de uva	Bolacha caseira de maisena Suco de laranja	Bolo salgado de carne moída 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

Composição nutricional	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
Média semanal	1627,09	243,07g	55,74g	47,21g
		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
MAIO/2023

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	15 e 22/05	16 e 23/05	17 e 24/05	18 e 25/05	19 e 26/05
LANCHE DA MANHÃ	Bolacha caseira de açúcar mascavo Leite e cacau	Bolo de cacau Café	Cuca Leite e cacau	Bolo de fubá Chá de maçã	Torta de legumes Café
ALMOÇO	Risoto de frango e salada	Arroz e feijão, cubos de carne de gado em molho e salada	Arroz, lentilha com carne moída e batatinha em molho e salada	Arroz e feijão, coxa e sobrecoxa de frango assada e salada	
LANCHE DA TARDE 1	Bolo salgado com carne moída Café	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de abacaxi	Pão com doce de frutas Frutas	Bolacha caseira de limão Suco de abacaxi	

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