



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO

| | SEGUNDA 26/06 e 03/07 | TERÇA 27/06 e 04/07 | QUARTA 28/06 e 05/07 | QUINTA 29/06 e 06/07 | SEXTA 30/06 e 07/07 |
|--------------------------|---|---|--|--|---|
| 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 laranja Leite e cacau | Pão francês carne moída Chá de abacaxi |
| ALMOÇO | Arroz, lentilha e batatinha com carne moída 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 Chá de laranja | Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Chá de laranja | Bolacha caseira de maisena Chá de maçã | Torta de legumes Café | Biscoitos Maria e cream cracker Frutas Café |
| LANCHE DA TARDE 2 | Frutas (banana, maçã) | Frutas (banana, maçã) | Frutas (banana, maçã) | Frutas (banana, maçã) |  |
| JANTA | Macarrão com carne moída em molho | Polenta com peixe assado | Sopa de agnoline | 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
JULHO/2023

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|--------------------------|---|--|---|--|---|
| | 10 e 17/07 | 11 e 18/07 | 12/07 | 13/07 | 14/07 |
| 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 Café | Torta de legumes Chá de maçã |
| 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) Chá de abacaxi | Pão com melado 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 | Macarrão com carne moída 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 | Energia (Kcal) | CHO (g) | PNT (g) | LPD (g) |
|------------------------|----------------|---------|---------|---------|
| Média semanal | 2367,23 | 354,29g | 76,89g | 69,10g |
| | | 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
JULHO/2023

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|--------------------------|---|--|---|---------------------------------------|---|
| | 26/06 e 03/07 | 27/06 e 04/07 | 28/06 e 05/07 | 29/06 e 06/07 | 30/06 e 07/07 |
| LANCHE DA MANHÃ | Bolacha caseira de fubá Café | Bolo de cenoura Leite e cacau | Cuca Café | Bolo de laranja Leite e cacau | Pão francês carne moída Chá de abacaxi |
| ALMOÇO | Arroz, lentilha e batatinha com carne moída 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 Chá de laranja | Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Chá de laranja | Bolacha caseira de maisena Chá de maçã | Torta de legumes 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



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|--------------------------|--|--|---|--|---|
| | 10 e 17/07 | 11 e 18/07 | 12/07 | 13/07 | 14/07 |
| LANCHE DA MANHÃ | Bolacha caseira de açúcar mascavo Leite e cacau | Bolo de cacau Café | Cuca Leite e cacau | Bolo de fubá Café | Torta de legumes Chá de maçã |
| 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) Chá de abacaxi | Pão com melado 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

| 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