



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

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 6 a 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL
OUTUBRO/2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	25/09	26/09	27/09	28/09	29/09
Horário Manhã: 09:25 Tarde: 14:55	Risoto Salada de alface	Pão com carne moída Maçã	Arroz e feijão com carne de gado em molho Salada de repolho	Bolacha de fubá Suco de laranja Banana	Sopa de feijão com massinha
Composição nutricional Média semanal		Energia (Kcal) 303	CHO (g) 44g 58%	PNT (g) 9,7g 12,8%	LPD (g) 7,2g 21,3%
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10
Horário Manhã: 09:25 Tarde: 14:55	Polenta com carne moída em molho com fatia de queijo Salada de repolho	Pão com frango Maçã	Arroz e feijão com carne suína Salada de Alface	Cuca Suco de laranja Banana	DIA DO MUNICÍPIO
Composição nutricional Média semanal		Energia (Kcal) 302	CHO (g) 45,95g 60,9%	PNT (g) 9,43g 12,5%	LPD (g) 5,84g 17,4%

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

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218



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

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 6 a 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL
OUTUBRO/2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/10	10/10	11/10	12/10	13/10
Horário Manhã: 09:25 Tarde: 14:55	Macarrão com carne moída Salada de alface	Pão com doce de fruta Maçã	Arroz e feijão com carne de gado em molho Salada de repolho	FERIADO	Risoto de frango Salada de repolho
Composição nutricional Média semanal		Energia (Kcal) 310,93	CHO (g) 45,42g 59%	PNT (g) 11,15g 14%	LPD (g) 7,06g 20%
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10
Horário Manhã: 09:25 Tarde: 14:55	Carreteiro Salada de alface	Pão com carne moída Maçã	Arroz e feijão com frango em molho Salada de repolho	Iogurte Bolacha de maisena Banana	Bolo de cenoura Suco de laranja
Composição nutricional Média semanal		Energia (Kcal) 301,65	CHO (g) 46,25g 61,3%	PNT (g) 9,38g 12,4%	LPD (g) 5,64g 16,8%

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 iogurte por iogurte zero lactose

Luana Provinsi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218