





### CARDÁPIO ENSINO MÉDIO

	SEGUNDA 28/08 e 04/09	TERÇA 29/08 e 05/09	QUARTA 30/08 e 06/09	QUINTA 31/08	SEXTA 01 e 08/09
<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	Bolo de cenoura Leite e cacau	Pão francês carne moída Suco de abacaxi	Cuca Café	Bolo de laranja Leite e cacau
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, farofa e cubos de carne de gado em molho e salada	Arroz, lentilha, polenta com carne suína e salada	Arroz, feijão, macarrão com frango em molho e salada	Arroz e feijão, coxa e sobrecoxa de frango assada e salada	Risoto de frango com batatinha assada e salada
<b>LANCHE DA TARDE 1</b>	Bolo salgado de frango Suco de laranja	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de abacaxi	Bolacha caseira de fubá Frutas	Pão de queijo Café	Torta de legumes Suco de uva
<b>LANCHE DA TARDE 2</b>	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	
<b>JANTA</b>	Risoto	Arroz, polenta com peixe assado	Arroz, feijão, carne suína	Macarrão com carne moída	

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  
**SETEMBRO/2023**

	SEGUNDA 11 e 18/09	TERÇA 12 e 19/09	QUARTA 13 e 20/09	QUINTA 14 e 21/09	SEXTA 15 e 22/09
<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	Bolo de fubá Café	Cuca Leite e cacau	Torta de legumes Suco de laranja
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, macarrão com frango em molho e salada	Arroz, feijão, mandioca com carne suína e salada	Arroz, lentilha com carne em cubos com batatinha em molho e salada	Arroz, lasanha de frango (com massa de panqueca) e salada	Arroz, feijão, omelete e salada
<b>LANCHE DA TARDE 1</b>	Bolo salgado com carne moída Café	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de uva	Pão com doce de frutas Frutas	Leite com sucrilhos	Bolacha caseira de limão Frutas Café
<b>LANCHE DA TARDE 2</b>	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	
<b>JANTA</b>	Carreteiro	Arroz, polenta com peixe assado	Arroz, feijão e carne cubos em molho	Macarrão com carne moída	

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
	28/08 e 04/09	29/08 e 05/09	30/08 e 06/09	31/08	01 e 08/09
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Bolacha caseira de maisena Café	Bolo de cenoura Leite e cacau	Pão francês com carne moída Suco de abacaxi	Cuca Café	Bolo de laranja Leite e cacau
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, farofa e cubos de carne de gado em molho e salada	Arroz, lentilha, polenta com carne suína e salada	Arroz, feijão, macarrão com frango em molho e salada	Arroz e feijão, coxa e sobrecoxa de frango assada e salada	
<b>LANCHE DA TARDE 1</b>	Bolo salgado de frango Suco de laranja	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de abacaxi	Bolacha caseira de fubá 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	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
	11 e 18/09	12 e 19/09	13 e 20/09	14 e 21/09	15 e 22/09
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Bolacha caseira de açúcar mascavo Leite e cacau	Bolo de cacau Café	Bolo de fubá Café	Cuca Leite e cacau	Torta de legumes Suco de laranja
<b>ALMOÇO</b>	Arroz, feijão, macarrão com frango em molho e salada	Arroz, feijão, mandioca com carne suína e salada	Arroz, lentilha com carne em cubos com batatinha em molho e salada	Arroz, lasanha de frango (com massa de panqueca) e salada	
<b>LANCHE DA TARDE 1</b>	Bolo salgado com carne moída Café	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de uva	Pão com doce de frutas Frutas	Leite com sucrilhos	

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