






CARDÁPIO ENSINO MÉDIO

	SEGUNDA 23/10 e 30/10	TERÇA 24/10 e 31/10	QUARTA 25/10 e 01/11	QUINTA 26/10	SEXTA 27/10 e 03/11
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 maisena Café	Bolo de cenoura Leite e cacau	Pão francês carne moída Café	Cuca Café	Bolo de laranja Leite e cacau
ALMOÇO	Arroz, feijão, farofa e cubos de carne de gado em molho e salada	Arroz, feijão, polenta com carne suína e salada	Arroz, feijão, macarrão com frango em molho e salada	Arroz e feijão, coxa e sobrecosta de frango assada e salada	Risoto de frango com batatinha assada e salada
LANCHE DA TARDE 1	Bolo salgado de frango Suco de laranja	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de abacaxi	Bolacha caseira de fubá Frutas	Chico balanceado de banana	Torta de legumes Suco de uva
LANCHE DA TARDE 2	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	
JANTA	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
NOVEMBRO/2023

	SEGUNDA 06 e 13/11	TERÇA 07 e 14/11	QUARTA 08/11	QUINTA 09 e 16/11	SEXTA 10 e 17/11
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	Bolo de fubá Leite e cacau	Cuca Café	Torta de legumes Café
ALMOÇO	Arroz, feijão, macarrão com frango em molho e salada	Arroz, feijão, mandioca com carne suína e salada	Arroz, feijão, omelete e salada	Arroz, lasanha de frango, feijão e salada	Arroz, feijão com carne em cubos com batatinha em molho e salada
LANCHE DA TARDE 1	Bolo salgado com carne moída Suco de laranja	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de laranja	Pão com mel Frutas	Pão de queijo Suco de laranja	Bolacha caseira de limão Frutas
LANCHE DA TARDE 2	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	
JANTA	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
	23/10 e 30/10	24/10 e 31/10	25/10 e 01/11	26/10	27/10 e 03/11
LANCHE DA MANHÃ	Bolacha caseira de maisena Café	Bolo de cenoura Leite e cacau	Pão francês carne moída Café	Cuca Café	Bolo de laranja Leite e cacau
ALMOÇO	Arroz, feijão, farofa e cubos de carne de gado em molho e salada	Arroz, feijão, 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	
LANCHE DA TARDE 1	Bolo salgado de frango Suco de laranja	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de abacaxi	Bolacha caseira de fubá Frutas	Chico balanceado de banana	



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
	06 e 13/11	07 e 14/11	08/11	09 e 16/11	10 e 17/11
LANCHE DA MANHÃ	Bolacha caseira de açúcar mascavo Leite e cacau	Bolo de cacau Café	Bolo de fubá Leite e cacau	Cuca Café	Torta de legumes Café
ALMOÇO	Arroz, feijão, macarrão com frango em molho e salada	Arroz, feijão, mandioca com carne suína e salada	Arroz, feijão, omelete e salada	Arroz, lasanha de frango, feijão e salada	
LANCHE DA TARDE 1	Bolo salgado com carne moída Suco de laranja	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de laranja	Pão com mel Frutas	Pão de queijo Suco de laranja	

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