






### CARDÁPIO ENSINO MÉDIO

	SEGUNDA 20 e 27/11	TERÇA 21 e 28/11	QUARTA 22 e 29/11	QUINTA 23 e 30/11	SEXTA 24/11 e 01/12
<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 Café	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, 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
<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	Chico balanceado e sagu	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  
**DEZEMBRO/2023**

	SEGUNDA 04 e 11/12	TERÇA 05 e 12/12	QUARTA 06 e 13/11	QUINTA 07 e 14/12	SEXTA 08 e 15/12
<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 Leite e cacau	Cuca Café	Leite e sucrilhos
<b>ALMOÇO</b>	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
<b>LANCHE DA TARDE 1</b>	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
<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 20 e 27/11	TERÇA 21 e 28/11	QUARTA 22 e 29/11	QUINTA 23 e 30/11	SEXTA 24/11 e 01/12
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Bolacha caseira de maisena Café	Bolo de cenoura Leite e cacau	Pão francês carne moída Café	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, 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	
<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	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 Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
	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
	04 e 11/12	05 e 12/12	06 e 13/11	07 e 14/12	08 e 15/12
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Bolacha caseira de açúcar mascavo Leite e cacau	Bolo de cacau Café	Bolo de fubá Leite e cacau	Cuca Café	Leite e sucrilhos
<b>ALMOÇO</b>	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	
<b>LANCHE DA TARDE 1</b>	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