

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

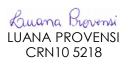
ZONA URBANA FAIXA ETÁRIA 15 a 18 ANOS PERÍODO INTEGRAL

MARÇO/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	04 e 11/03	05 e 12/03	06 e 13/03	07 e 14/03	08 e 15/03
CAFÉ MANHÃ	CFR SMALL AND SM	Pão caseiro Queijo/Café/Leite Frutas	Pão caseiro Melado/Café/Leite Frutas	Pão caseiro Queijo/Café/Leite Frutas	Pão caseiro Melado/Café/Leite Frutas
LANCHE DA MANHÃ	Bolacha caseira de Limão Café com leite	Bolo de cacau Café	Bolacha caseira de maisena Leite com cacau	Cuca Café com leite	Pão francês carne moída Café
ALMOÇO	Arroz, feijão, farofa e cubos de carne de gado em molho e salada	Arroz, feijão, polenta com carne suína e salada	Risoto, batatinha assada e salada	Arroz, lasanha de carne moída (com massa de panqueca) e salada	Macarrão com molho de frango, lentilha e salada
LANCHE DA TARDE 1	Bolo salgado de carne moída Suco de uva	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de abacaxi	Bolo de cenoura Suco de laranja	Chico balanceado e sagu	Torta de legumes Frutas
LANCHE DA TARDE 2	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	EFR
JANTA	Risoto de frango	Macarrão com carne moída	Panqueca (recheio de frango ou carne moída)	Polenta com peixe assado	EFR

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

	Energia	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	
Composição nutricional Média semanal	(Kcal)	354,2g	80,83g	69,28g	
	2309,57	61%	14%	27%	





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

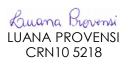
ZONA URBANA FAIXA ETÁRIA 15 a 18 ANOS PERÍODO INTEGRAL

MARÇO/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	18 e 25/03	19 e 26/03	20 e 27/03	21 e 28/03	22/03
CAFÉ MANHÃ	EFR	Pão caseiro Queijo/Café/Leite Frutas	Pão caseiro Melado/Café/Leite Frutas	Pão caseiro Queijo/Café/Leite Frutas	Pão caseiro Melado/Café/Leite Frutas
LANCHE DA MANHÃ	Bolacha caseira de açúcar mascavo Café com leite	Bolo de cacau Café	Pão com mel Leite e cacau	Cuca Café com leite	Bolacha caseira de fubá Café
ALMOÇO	Arroz, feijão, macarrão com frango em molho e salada	•	Arroz, feijão, mandioca com carne suína e salada	Arroz e feijão, coxa e sobrecoxa de frango assada e salada	Arroz e lentilha, omelete e salada
LANCHE DA TARDE 1	Bolo salgado de carne moída Suco de uva	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de abacaxi	Bolo de fubá Frutas	Pão de queijo Suco de laranja	Torta de legumes Frutas
LANCHE DA TARDE 2	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	Frutas (banana, maçã)	EFR
JANTA	Risoto de frango	Polenta com peixe assado	Macarrão com carne moída	Panqueca (recheio de frango ou carne moída	EFR.

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

	Energia	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	
Composição nutricional Média semanal	(Kcal)	356,29g	77,19g	68,61g	
	2375,29	60%	13%	26%	





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

ZONA URBANA FAIXA ETÁRIA 11 a 14 ANOS PERÍODO INTEGRAL

MARÇO/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	04 e 11/03	05 e 12/03	06 e 13/03	07 e 14/03	08 e 15/03
LANCHE DA MANHÃ	Bolacha caseira de Limão Café com leite	Bolo de cacau Café	Bolacha caseira de maisena Leite com cacau	Cuca Café com leite	Pão francês carne moída Café
ALMOÇO	Arroz, feijão, farofa e cubos de carne de gado em molho e salada	Arroz, feijão, polenta com carne suína e salada	Risoto, batatinha assada e salada	Arroz, lasanha de carne moída (com massa de panqueca) e salada	
LANCHE DA TARDE 1	Bolo salgado de carne moída Suco de uva	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de abacaxi	Bolo de cenoura Suco de laranja	Chico balanceado e sagu	EFR

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

Commonicão publicional	Energia	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
Composição nutricional Média semanal	(Kcal)	245,07g	56,24g	48,21g
	1607,05	61%	14%	27%





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

ZONA URBANA FAIXA ETÁRIA 11 a 14 ANOS PERÍODO INTEGRAL

MARÇO/2024

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	18 e 25/03	19 e 26/03	20 e 27/03	21 e 28/03	22/03
LANCHE DA MANHÃ	Bolacha caseira de açúcar mascavo Café com leite	Bolo de cacau Café	Pão com mel Leite e cacau	Cuca Café com leite	Bolacha caseira de fubá Café
ALMOÇO	Arroz, feijão, macarrão com frango em molho e salada	Arroz e feijão, estrogonofe de gado e salada	Arroz, feijão, mandioca com carne suína e salada	Arroz e feijão, coxa e sobrecoxa de frango assada e salada	CFR SAME AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE PAR
LANCHE DA TARDE 1	Bolo salgado de carne moída Suco de uva	Pizza de frango (frango, tomate, queijo e orégano) Suco de abacaxi	Bolo de fubá Frutas	Pão de queijo Suco de laranja	CEFR.

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

	Energia	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
Composição nutricional Média semanal	(Kcal)	236,34g	51,20g	45,51g
	1575,64	60%	13%	26%

