






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 04 e 11/03	TERÇA 05 e 12/03	QUARTA 06 e 13/03	QUINTA 07 e 14/03	SEXTA 08 e 15/03
CAFÉ MANHÃ		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)	
JANTA	Risoto de frango	Macarrão com carne moída	Panqueca (recheio de frango ou carne moída)	Polenta com peixe assado	

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)
	2309,57	354,2g	80,83g	69,28g
		61%	14%	27%

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218



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		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 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	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)	
JANTA	Risoto de frango	Polenta com peixe assado	Macarrão com carne moída	Panqueca (recheio de frango ou 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 ciente do nutricionista



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

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218



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 04 e 11/03	TERÇA 05 e 12/03	QUARTA 06 e 13/03	QUINTA 07 e 14/03	SEXTA 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	

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	1607,05	245,07g	56,24g	48,21g
		61%	14%	27%

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218



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	
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	

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