



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

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 6 a 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL
OUTUBRO/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	23/09	24/09	25/09	26/09	27/09
Lanche Manhã: 09:25 Tarde: 14:55	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com frango Maçã	Arroz e feijão com carne de gado em molho Salada de Alface	Bolacha de fubá Suco de Laranja Banana	Polenta com carne moída em molho Salada de alface
Composição nutricional Média semanal		Energia (Kcal) 303,52	CHO (g) 44,96g 59%	PNT (g) 9,97g 13%	LPD (g) 7,28g 22%
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30/09	01/10	02/10	03/10	04/10
Lanche Manhã: 09:25 Tarde: 14:55	Macarrão com frango Salada de alface	Pão com mel Maçã	Arroz e feijão com carne suína em molho Salada de repolho	Bolacha caseira Suco de laranja Banana	Arroz, carne cubos em molho e salada de alface
Composição nutricional Média semanal		Energia (Kcal) 300,60	CHO (g) 46,25g 61%	PNT (g) 9,38g 12%	LPD (g) 5,64g 16%

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

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218



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

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 6 a 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL
OUTUBRO/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/10	08/10	09/10	10/10	11/10
Lanche Manhã: 09:25 Tarde: 14:55	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com carne moída Maçã	Arroz e feijão com carne de gado em molho Salada de Alface	Cuca logurte Banana	Mini pizza Suco de laranja
Composição nutricional Média semanal		Energia (Kcal) 303,52	CHO (g) 44,96g 59%	PNT (g) 9,97g 13%	LPD (g) 7,28g 22%
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
Lanche Manhã: 09:25 Tarde: 14:55	Polenta com carne moída em molho Queijo Salada de alface	Pão com frango Maçã	Arroz e feijão com omelete Salada de repolho	Bolacha de maisena Suco de laranja Banana	Macarrão com carne moída Salada de alface
Composição nutricional Média semanal		Energia (Kcal) 300,60	CHO (g) 46,25g 61%	PNT (g) 9,38g 12%	LPD (g) 5,64g 16%

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

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218



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

ZONA URBANA
FAIXA ETÁRIA 6 a 10 ANOS
PERÍODO PARCIAL
OUTUBRO/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/10	08/10	09/10	10/10	11/10
Lanche Manhã: 09:25 Tarde: 14:55	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com carne moída Maçã	Arroz e feijão com carne de gado em molho Salada de Alface	Cuca logurte Banana	Polenta com carne moída em molho Queijo Salada de alface
Composição nutricional Média semanal		Energia (Kcal) 303,52	CHO (g) 44,96g 59%	PNT (g) 9,97g 13%	LPD (g) 7,28g 22%
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10
Lanche Manhã: 09:25 Tarde: 14:55	Mini pizza Suco de laranja	Não tem aula	Pão com frango Maçã	Bolo de cacau Suco de laranja Banana	Bolacha de maisena Banana
Composição nutricional Média semanal		Energia (Kcal) 300,60	CHO (g) 46,25g 61%	PNT (g) 9,38g 12%	LPD (g) 5,64g 16%

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

Luana Provensi
LUANA PROVENSI
CRN10 5218



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	
	23/09	24/09	26/09	
LANCHE DA MANHÃ	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com frango Maçã	Bolacha de fubá Suco de Laranja Banana	
ALMOÇO	Arroz e feijão, purê de mandioca, carne cubos em molho e salada	Arroz, feijão, macarrão com frango em molho e salada	Arroz e feijão, coxa e sobrecoxa de frango com batatinha assada e salada	
LANCHE DA TARDE	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com frango Maçã	Bolacha de fubá Suco de Laranja Banana	
Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal) 1159,74	CHO (g) 163g 56%	PNT (g) 39g 13%	LPD (g) 28g 21%

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



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	
	30/09	01/10	03/10	
LANCHE DA MANHÃ	Macarrão com frango Salada de alface	Pão com mel Maçã	Bolacha caseira Suco de laranja Banana	
ALMOÇO	Arroz, feijão, polenta com carne suína e salada	Arroz e feijão, coxa e sobrecoxa de frango com batatinha assada e salada	Arroz, lasanha de carne moída com massa de panqueca em molho e salada	
LANCHE DA TARDE	Macarrão com frango Salada de alface	Pão com mel Maçã	Bolacha caseira Suco de laranja Banana	
Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal) 1128,21	CHO (g) 161g 57%	PNT (g) 37g 13%	LPD (g) 33g 26%

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



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	
	07/10	08/10	10/10	
LANCHE DA MANHÃ	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com carne moída Maçã	Cuca iogurte Banana	
ALMOÇO	Arroz e feijão carioca, coxa e sobrecoxa de frango com batatinha assada e salada	Arroz, feijão, macarrão com frango em molho e salada	Arroz e feijão, carne cubos com batatinha em molho e salada	
LANCHE DA TARDE	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com carne moída Maçã	Cuca iogurte Banana	
Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal) 1159,74	CHO (g) 163g 56%	PNT (g) 39g 13%	LPD (g) 28g 21%



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	
	14/10	15/10	17/10	
LANCHE DA MANHÃ	Polenta com carne moída em molho Queijo Salada de alface	Pão com frango Maçã	Bolacha de maisena Suco de laranja Banana	
ALMOÇO	Arroz, feijão, polenta com carne moída em molho e salada	Arroz e feijão, coxa e sobrecoxa de frango com batatinha assada e salada	Arroz, lasanha de frango com massa de panqueca e salada	
LANCHE DA TARDE	Polenta com carne moída em molho Queijo Salada de alface	Pão com frango Maçã	Bolacha de maisena Suco de laranja Banana	
Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal) 1159,74	CHO (g) 163g 56%	PNT (g) 39g 13%	LPD (g) 28g 21%