



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  
**DEZEMBRO/2024**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
<b>Lanche</b> <b>Manhã: 09:25</b> <b>Tarde: 14:55</b>	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com frango Maçã	FERIADO NACIONAL	Bolacha de fubá Suco de Laranja Banana	Arroz e feijão com carne de gado 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
	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
<b>Lanche</b> <b>Manhã: 09:25</b> <b>Tarde: 14:55</b>	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  
**DEZEMBRO/2024**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/12	03/12	04/12	05/12	06/12
<b>Lanche</b> <b>Manhã: 09:25</b> <b>Tarde: 14:55</b>	Polenta com carne moída em molho Queijo Salada de alface	Pão com carne moída Maçã	Arroz e feijão com carne de gado em molho Salada de Alface	Cuca Suco de laranja Banana	Macarrão com frango 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
	09/12	10/12	11/12	12/12	13/12
<b>Lanche</b> <b>Manhã: 09:25</b> <b>Tarde: 14:55</b>	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com frango Maçã	Arroz e feijão com omelete Salada de repolho	Bolacha de limão Suco de laranja Banana	Leite com sucrilhos
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	
	18/11	19/11	21/11	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com frango Maçã	Bolacha de fubá Suco de Laranja Banana	
<b>ALMOÇO</b>	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	
<b>LANCHE DA TARDE</b>	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	
	25/11	26/11	28/11	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Macarrão com frango Salada de alface	Pão com mel Maçã	Bolacha caseira Suco de laranja Banana	
<b>ALMOÇO</b>	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	
<b>LANCHE DA TARDE</b>	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%



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	
	02/12	03/12	05/12	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Polenta com carne moída em molho Queijo Salada de alface	Pão com carne moída Maçã	Cuca Suco de laranja Banana	
<b>ALMOÇO</b>	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	
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Polenta com carne moída em molho Queijo Salada de alface	Pão com carne moída Maçã	Cuca Suco de laranja 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	
	09/12	10/12	12/12	
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com frango Maçã	Bolacha de limão Suco de laranja Banana	
<b>ALMOÇO</b>	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	
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Risoto de frango Salada de repolho	Pão com frango Maçã	Bolacha de limão 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