

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ESPORTES DE LAGUNA - SC

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

MAIO 2024

			4ª FEIRA – 01/05	5ª FEIRA – 02/05	6ª FEIRA – 03/05
LANCHE MANHÃ			FERIADO	Bolacha Cream Cracker Vitamina de Banana e Mamão	Pão Francês c/ Ovo Mexido Suco de Uva Integral Banana
ALMOÇO				Macarrão Espaguete Carne Moída Abóbora Refogada Salada de Repolho	Sobrecoxa Ensopada Polenta Arroz Parboilizado Salada de Repolho com Rúcula Laranja Bergamota
LANCHE TARDE				Bolo de Chocolate 50% Cacau Café com Leite	Salada de Frutas com Granola (Mamão, Banana, Laranja, maçã) Rosquinha de Polvilho
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 35% do VET
		1680 kcal	267g	59g	62g
			64,5%	14,2%	33,9%

Nutricionistas: Ana Paula Farrias Antunes CRN10 7694

Bruna da Silva Ramos CRN10 4289

Karolainny Rocha CRN10 11025





- Para os alunos intolerantes à lactose, retirar o leite e seus derivados das preparações e substituir por leite sem lactose. No caso do queijo, substituir por omelete.
- Para os alunos celíacos (não podem comer trigo/cevada/aveia) substituir o macarrão por arroz, bolos e pães pela rosquinha de polvilho.
- Para os alunos que possuem diabetes tipo 1 ou 2 deverão: substituir o arroz parboilizado e macarrão pela opção do macarrão e arroz integral. Já os sucos, servir sem adição de açúcar.
- Os hortifrutis poderão sofrer alterações na entrega devido a sazonalidade.
- Sempre respeitar o cardápio proposto, caso necessite de alterações sempre comunicar o setor de alimentação escolar.
- Diluição do suco de uva: para cada 1 litro de suco de uva, adicionar 1 litro de água (vide embalagem).
- Diluição do suco de uva: para cada 1 litro de suco de uva, adicionar 2 litros de água (vide embalagem).
- **TODOS OS ALIMENTOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SÃO PARA CONSUMO EXCLUSIVO DOS ALUNOS, CONFORME PORTARIA N.009/2019.**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ESPORTES DE LAGUNA - SC

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

MAIO 2024

	2ª FEIRA - 06/05	3ª FEIRA – 07/05	4ª FEIRA – 08/05	5ª FEIRA – 09/05	6ª FEIRA – 10/05
LANCHE MANHÃ	Bolacha Maria Vitamina de Morango Congelado Maçã	Pão Francês com Manteiga e Queijo Suco de Uva Integral Mamão	Iogurte c/ Granola, Banana e Mamão Picado Biscoito Cream Cracker	Pizza da Escola Suco de Uva Integral	Pão com Ovo e Queijo Suco Polpa
ALMOÇO	Risoto de Frango com Cenoura Beterraba Ralada Laranja Pera	Arroz Integral Feijão Preto Carne de Panela c/ Abóbora Suco Polpa	Arroz Feijão Preto Sobrecoca Ensopada Farofa Uva Niagara	Macarrão Espaguete Carne Moída c/ Abóbora Salada de Alface com Tomate Laranja Bergamota	Arroz com Cenoura Falso Estrogonofe de Frango Beterraba Ralada
LANCHE TARDE	Torta Salgada de Carne moída Suco de Laranja Integral	Bolo de Laranja Café com Leite	Pão caseiro Doce de Banana Caseiro (Fazer na Unidade) Suco Polpa	Bolo de Banana Café com Leite	Torta Salgada de Frango Suco Polpa Maçã
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		265g	61g	59g	
	1664 kcal	64,03%	14,75%	32,2%	

Nutricionistas: Ana Paula Farrias Antunes CRN10 7694

Bruna da Silva Ramos CRN10 4289

Karolainny Rocha CRN10 11025



- Para os alunos intolerantes à lactose, retirar o leite e seus derivados das preparações e substituir por leite sem lactose. No caso do queijo, substituir por omelete.
- Para os alunos celíacos (não podem comer trigo/cevada/aveia) substituir o macarrão por arroz, bolos e pães pela rosquinha de polvilho.
- Para os alunos que possuem diabetes tipo 1 ou 2 deverão: substituir o arroz parboilizado e macarrão pela opção do macarrão e arroz integral. Já os sucos, servir sem adição de açúcar.
- Os hortifrutis poderão sofrer alterações na entrega devido a sazonalidade.
- Sempre respeitar o cardápio proposto, caso necessite de alterações sempre comunicar o setor de alimentação escolar.
- Diluição do suco de uva: para cada 1 litro de suco de uva, adicionar 1 litro de água (vide embalagem).
- Diluição do suco de uva: para cada 1 litro de suco de uva, adicionar 2 litros de água (vide embalagem).
- **TODOS OS ALIMENTOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SÃO PARA CONSUMO EXCLUSIVO DOS ALUNOS, CONFORME PORTARIA N.009/2019.**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ESPORTES DE LAGUNA - SC
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

MAIO 2024

	2ª FEIRA - 13/05	3ª FEIRA – 14/05	4ª FEIRA – 15/05	5ª FEIRA – 16/05	6ª FEIRA – 17/05
LANCHE MANHÃ	Bolacha Maria Suco de Uva Integral Goiaba	Pão francês com Doce de morango Caseiro Café com leite	logurte com Banana, Mamão e Granola Biscoito Cream Cracker	Bolacha Maria Vitamina de Leite com Morango congelado e Banana	Pão Fatiado com Queijo Suco de Laranja Integral Banana
ALMOÇO	Minestra Omelete Abobrinha Italiana Refogada com Tomate Laranja Pera	Macarrão Parafuso Sobrecoca Ensopada Beterraba Cozida Abacaxi	Arroz Bobó de Frango Salada de Rúcula com Tomate Laranja Bergamota	Carreteiro Salada de Alface com Laranja Suco Polpa	Macarrão Espaguete Carne Moída Abóbora Refogada Repolho Cru
LANCHE TARDE	Bolo de Chocolate Cacau 50% Suco Polpa	Bolo de Laranja Suco Polpa	Torta Salgada de Frango Suco de Uva Integral	Pizza da Escola Suco Polpa	Bolo de Banana Café com Leite
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1652 kcal	258g	56g	60g
			62,3%	13,5%	32,8%

Nutricionistas: Ana Paula Farrias Antunes CRN10 7694

Bruna da Silva Ramos CRN10 4289

Karolainny Rocha CRN10 11025





- Para os alunos intolerantes à lactose, retirar o leite e seus derivados das preparações e substituir por leite sem lactose. No caso do queijo, substituir por omelete.
- Para os alunos celíacos (não podem comer trigo/cevada/aveia) substituir o macarrão por arroz, bolos e pães pela rosquinha de polvilho.
- Para os alunos que possuem diabetes tipo 1 ou 2 deverão: substituir o arroz parboilizado e macarrão pela opção do macarrão e arroz integral. Já os sucos, servir sem adição de açúcar.
- Os hortifrutis poderão sofrer alterações na entrega devido a sazonalidade.
- Sempre respeitar o cardápio proposto, caso necessite de alterações sempre comunicar o setor de alimentação escolar.
- Diluição do suco de uva: para cada 1 litro de suco de uva, adicionar 1 litro de água (vide embalagem).

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ESPORTES DE LAGUNA - SC

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

MAIO 2024

	2ª FEIRA - 20/05	3ª FEIRA – 21/05	4ª FEIRA – 22/05	5ª FEIRA – 23/05	6ª FEIRA – 24/05
LANCHE MANHÃ	Farofa de Ovo Café com Leite Maçã	Bolo de Cenoura Suco Polpa	Pão Fatiado com Manteiga e Queijo Suco de Uva Integral	Vitamina de Banana com Morango Congelado Bolacha Cream Cracker	Leite com Chocolate 50% Bolacha Maria Maçã
ALMOÇO	Risoto de Frango Repolho Refogado Goiaba	Macarrão Parafuso Carne moída Abóbora Cabotiá Refogada	Arroz Parboilizado Sobrecoca Ensopada Feijão Preto Laranja Bergamota	Minestra Omelete Rúcula Laranja Bergamota	Escondidinho de Batata com Carne Moída e Cenoura Brócolis Cozido Suco Polpa
LANCHE TARDE	Pão Fatiado com Doce de morango caseiro e Queijo Café com leite	Biscoito Caseiro Sem gluten de Coco Suco de Laranja Integral	Torta Salgada de Frango Suco Polpa	logurte com Granola e Banana Picada	Bolo de Chocolate 50% Cacau Café com Leite
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1559 kcal	255g	58g	57g
			61,6%	14%	31,1%

Nutricionistas: Ana Paula Farrias Antunes CRN10 7694

Bruna da Silva Ramos CRN10 4289

Karolainny Rocha CRN10 11025





- Para os alunos intolerantes à lactose, retirar o leite e seus derivados das preparações e substituir por leite sem lactose. No caso do queijo, substituir por omelete.
- Para os alunos celíacos (não podem comer trigo/cevada/aveia) substituir o macarrão por arroz, bolos e pães pela rosquinha de polvilho.
- Para os alunos que possuem diabetes tipo 1 ou 2 deverão: substituir o arroz parboilizado e macarrão pela opção do macarrão e arroz integral. Já os sucos, servir sem adição de açúcar.
- Os hortifrutis poderão sofrer alterações na entrega devido a sazonalidade.
- Sempre respeitar o cardápio proposto, caso necessite de alterações sempre comunicar o setor de alimentação escolar.
- Diluição do suco de uva: para cada 1 litro de suco de uva, adicionar 1 litro de água (vide embalagem).
- Diluição do suco de uva: para cada 1 litro de suco de uva, adicionar 2 litros de água (vide embalagem).
- **TODOS OS ALIMENTOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SÃO PARA CONSUMO EXCLUSIVO DOS ALUNOS, CONFORME PORTARIA N.009/2019.**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ESPORTES DE LAGUNA – SC

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

MAIO 2024

	2ª FEIRA - 27/05	3ª FEIRA – 28/05	4ª FEIRA – 29/05	5ª FEIRA – 30/05	6ª FEIRA – 31/05
LANCHE MANHÃ	Bolacha Maria Leite Batido com Morango Congelado	Farofa de Ovo Café com Leite Mamão	Bolo de Cenoura Café com leite	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
ALMOÇO	Macarrão Espaguete Carne de Panela Farofa Goiaba	Arroz Bobó de Frango Salada de Repolho Suco Polpa	Minestra Omelete Salada de Alface com Tomate Laranja Bergamota		
LANCHE TARDE	Torta Salgada de Frango Suco de Uva Integral Maçã	Pizza da Escola Suco Polpa	Salada de Frutas com Granola (Mamão, Banana, Laranja, Maçã) Biscoito Cream Cracker		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		1610 kcal	258g	61g	58g
		62,3%	14,7%	31,7%	

Nutricionistas: Ana Paula Farrias Antunes CRN10 7694

Bruna da Silva Ramos CRN10 4289

Karolainny Rocha CRN10 11025





- Para os alunos intolerantes à lactose, retirar o leite e seus derivados das preparações e substituir por leite sem lactose. No caso do queijo, substituir por omelete.
- Para os alunos celíacos (não podem comer trigo/cevada/aveia) substituir o macarrão por arroz, bolos e pães pela rosquinha de polvilho.
- Para os alunos que possuem diabetes tipo 1 ou 2 deverão: substituir o arroz parboilizado e macarrão pela opção do macarrão e arroz integral. Já os sucos, servir sem adição de açúcar.
- Os hortifrutis poderão sofrer alterações na entrega devido a sazonalidade.
- Sempre respeitar o cardápio proposto, caso necessite de alterações sempre comunicar o setor de alimentação escolar.
- Diluição do suco de uva: para cada 1 litro de suco de uva, adicionar 1 litro de água (vide embalagem).
- Diluição do suco de uva: para cada 1 litro de suco de uva, adicionar 2 litros de água (vide embalagem).
- **TODOS OS ALIMENTOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SÃO PARA CONSUMO EXCLUSIVO DOS ALUNOS, CONFORME PORTARIA N.009/2019.**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ESPORTES DE LAGUNA - SC

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

MAIO 2024

	2ª FEIRA - 03/06	3ª FEIRA – 04/06			
LANCHE MANHÃ	Leite com Chocolate 50% Bolacha Maria Maçã	Bolo de Chocolate 50% cacau Café com Leite			
ALMOÇO	Risoto de Frango Repolho Refogado Laranja Pera	Arroz Integral Feijão Preto Carne de Panela c/ Abóbora Suco Polpa			
LANCHE TARDE	Vitamina de Banana com Morango Congelado Biscoito Cream Cracker	Torta Salgada de Carne moída Suco de Uva Integral			
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1630 kcal	259g	59,5g	62g
			62,5%	14,3%	33,9%

Nutricionistas: Ana Paula Farrias Antunes CRN10 7694

Bruna da Silva Ramos CRN10 4289

Karolainny Rocha CRN10 11025





- Para os alunos intolerantes à lactose, retirar o leite e seus derivados das preparações e substituir por leite sem lactose. No caso do queijo, substituir por omelete.
- Para os alunos celíacos (não podem comer trigo/cevada/aveia) substituir o macarrão por arroz, bolos e pães pela rosquinha de polvilho.
- Para os alunos que possuem diabetes tipo 1 ou 2 deverão: substituir o arroz parboilizado e macarrão pela opção do macarrão e arroz integral. Já os sucos, servir sem adição de açúcar.
- Os hortifrutis poderão sofrer alterações na entrega devido a sazonalidade.
- Sempre respeitar o cardápio proposto, caso necessite de alterações sempre comunicar o setor de alimentação escolar.
- Diluição do suco de uva: para cada 1 litro de suco de uva, adicionar 1 litro de água (vide embalagem).
- Diluição do suco de uva: para cada 1 litro de suco de uva, adicionar 2 litros de água (vide embalagem).
- **TODOS OS ALIMENTOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SÃO PARA CONSUMO EXCLUSIVO DOS ALUNOS, CONFORME PORTARIA N.009/2019.**