

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E ESPORTES DE LAGUNA - SC

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL

JULHO 2024

	2ª FEIRA - 01/07	3ª FEIRA – 02/07	4ª FEIRA – 03/07	5ª FEIRA – 04/07	6ª FEIRA – 05/07
LANCHE MANHÃ	Biscoito de Amendoim Café com Leite	Bolo de Cenoura Suco Polpa Pera	Biscoito Cream Creaker Café com Leite Maçã	Farofa de Banana Café com Leite	Pão Caseiro com Doce de Frutas Suco Polpa
ALMOÇO	Risoto de Frango Beterraba Cozida Laranja Pera	Arroz Integral Feijão Preto Carne de Panela com Abóbora Suco Polpa	Sopa de Frango com Legumes (Cenoura, Batata, Abóbora e Brócolis) Banana	Macarrão com Carne Moída Cenoura Ralada com Repolho	Arroz Vaca Atolada Salada de Repolho com Tomate
LANCHE TARDE	Torta Salgada de Frango Suco de Uva Integral Maçã	Pizza da Escola Suco Polpa	Pão de Milho com Manteiga Suco Polpa	Salada de Frutas com Granola (Mamão, Banana, Laranja, maçã)	Bolo de Cenoura Café com Leite 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 35% do VET
		1656 kcal	269g	62g	64g
			65%	15%	35%

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 por 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).
- **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

JULHO 2024

	2ª FEIRA - 08/07	3ª FEIRA – 09/07	4ª FEIRA – 10/07	5ª FEIRA – 11/07	6ª FEIRA – 12/07
LANCHE MANHÃ	Bolacha Maria Vitamina de Morango Congelado com Maçã	Bolo de Chocolate 50% Cacau Café com Leite	Farofa de Banana Café com Leite	logurte c/ Granola, Banana e Mamão Picado Biscoito Cream Cracker	Pão Fatiado com Geleia e Queijo Café com Leite Mamão
ALMOÇO	Carreteiro Vagem Refogada com Cenoura Cozida	Arroz Bobó de Frango Beterraba Cozida Abacaxi	Arroz Feijão Carne Moída Refogada Batata Doce Cozida Laranja	Arroz Polenta Cremosa Sobrecoxa Ensopada Salada de Alface com Tomate	Arroz Falso Estrogonofe de Frango Salada de Alface com tomate Banana
LANCHE TARDE	Bolo de Milho Café com Leite Maçã	Pizza da Escola Suco Polpa	Pão Caseiro c/ Manteiga Suco Polpa	Cuca de Banana Café com Leite	Torta Salgada com Legumes e Carne Moída Suco Polpa
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
		1660 kcal	262g	60,8g	58g
			63,3%	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 por 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).
- **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

JULHO 2024

	2ª FEIRA - 15/07	3ª FEIRA – 16/07	4ª FEIRA – 17/07	5ª FEIRA – 18/07	6ª FEIRA – 19/07
LANCHE MANHÃ	Farofa de Ovo Café com Leite Maçã	Bolo de Cenoura Suco Polpa	Pão Colorido Manteiga Café com Leite	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO	Sopa Cremosa de Aipim com Frango e Cenoura Maçã	Carreteiro Feijão Beterraba Ralada Laranja Bergamota	Macarrão Com Carne moída Brócolis Cozido Abóbora Refogada		
LANCHE TARDE	Pizza da Escola Suco de Uva Integral	Biscoito de Coco Suco Polpa	Bolo de Banana com Canela Leite Morno com Chocolate em pó 50% cacau		
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	256g	59g	61g
			61,8%	14,2%	33,3%

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 por 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

JULHO 2024

	2ª FEIRA - 22/07	3ª FEIRA – 23/07	4ª FEIRA – 24/07	5ª FEIRA – 25/07	6ª FEIRA – 26/07
LANCHE MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO					
LANCHE TARDE					
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

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 por 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).
- **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

JULHO 2024

	2ª FEIRA - 29/07	3ª FEIRA – 30/07	4ª FEIRA – 31/07	5ª FEIRA – 01/08	6ª FEIRA – 02/08
LANCHE MANHÃ	Bolacha Cream Creacker Vitamina de Maçã	Pão Francês caseiro c/ Ovo Mexido Suco de Uva Integral Banana	Iogurte c/ Granola, Banana e Mamão Picado Biscoito Maria	Bolo de Cenoura Café com leite	Pão Fatiado com Manteiga e Queijo Café com Leite
ALMOÇO	Minestra Sobrecoca Ensopada Repolho Refogado Abacaxi	Macarrão Espaguete com Molho Vermelho Omelete com Cenoura Ralada Laranja	Arroz Falso Estrogonofe de Frango Brócolis Cozido e Beterraba Ralada Suco Polpa	Arroz Feijão Carne Moída Refogada Batata Doce Cozida Laranja Bergamota	Escondidinho de Batata com Carne Moída e Cenoura Brócolis Cozido Suco Polpa
LANCHE TARDE	Bolo de Chocolate Cacau 50% Suco Polpa	Bolo de Laranja Café com Leite	Pizza da Escola Suco Polpa	Farofa de Ovo Suco de Uva Integral Mamão	Bolo de Milho Leite com Chocolate em Pó 50%
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	255g	63g	57g
			61,6%	15,2%	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 por 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).
- **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

AGOSTO 2024

	2ª FEIRA - 05/08	3ª FEIRA – 06/08			
LANCHE MANHÃ	Biscoito de Amendoim Café com Leite	Bolo de Cenoura Suco Polpa Pera			
ALMOÇO	Risoto de Frango Beterraba Cozida Laranja Pera	Arroz Integral Feijão Preto Carne de Panela com Abóbora Suco Polpa			
LANCHE TARDE	Torta Salgada de Frango Suco de Uva Integral Maçã	Pizza da Escola Suco Polpa			
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
		1608 kcal	254,5g	61,3g	55,8g
			61,4%	14,8%	30,5%

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 por 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).
- **TODOS OS ALIMENTOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SÃO PARA CONSUMO EXCLUSIVO DOS ALUNOS, CONFORME PORTARIA N.009/2019.**