

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I – FAIXA ETÁRIA 06 Á 10 NOS - PERÍODO PARCIAL - MANHÃ

Necessidades Alimentares Especiais: *INTOLERÂNCIA A LACTOSE*

OUTUBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ 07:00	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU -BISCOITO	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
MERENDA MANHÃ 10:00	-ARROZ TEMPERADO COM CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO, MILHO E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO PRETO COZIDO - OMELETE COM CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -FAROF DE CARNE SUÍNA, FARINHA DE MANDIOCA, FARINHA DE MILHO, CENOURA E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -FRUTA	-MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, POLPA DE TOMATE, E CHEIRO VERDE. -SALADA CRUA, TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -FRUTA	-GALINHADA PREPARADA COM ARROZ BRANCO COZIDO, MOLHO DE SOBREIXA DE FRANGO COM CENOURA, POLPA DE TOMATE, MILHO E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	493 kcal	80 g	18g	16g
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			65%	15%	30%
NUTRICIONISTA: NAYARA ELLEN SUDÁRIO DA SILVA, CRN:32296.					

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GUZOLÂNDIA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I - FAIXA ETÁRIA 06 Á 10 NOS - PERÍODO PARCIAL - TARDE

Necessidades Alimentares Especiais: INTOLERÂNCIA A LACTOSE

OUTUBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA TARDE 12:15	29-09-2025 -FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM POLPA DE FRUTA -PÃO COM MANTEIGA	30-09-2025 -FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM POLPA DE FRUTA -PÃO COM MANTEIGA	01-10-2025 -FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM POLPA DE FRUTA -BISCOITO	02-10-2025 -FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM POLPA DE FRUTA PÃO COM MANTEIGA	03-10-2025 -FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM POLPA DE FRUTA PÃO COM MANTEIGA
MERENDA TARDE 15:15	-ARROZ TEMPERADO COM CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO, MILHO E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO PRETO COZIDO -OMELETE COM CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -FAROFA DE CARNE SUÍNA, FARINHA DE MANDIOCA, FARINHA DE MILHO, CENOURA E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -SUCO	-MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, POLPA DE TOMATE, E CHEIRO VERDE. -SALADA CRUA, TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -FRUTA	-GALINHADA PREPARADA COM ARROZ BRANCO COZIDO, MOLHO DE SOBREOXA DE FRANGO COM CENOURA, POLPA DE TOMATE, MILHO E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	493 kcal			
	CHO (g)	80 g	55% a 65% do VET	18 g	10% a 15% do VET
		65%		15%	15% a 30% do VET
					LPD (g)
					16g
					30%

NUTRICIONISTA: NAYARA ELLEN SUDÁRIO DA SILVA, CRN:32296.