

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

Necessidades Alimentares Especiais: *INTOLERÂNCIA A LACTOSE*

NOVEMBRO/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 BRANCO COZIDO -FEIJOÃO CARIOQUINHA COZIDO -OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA, TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL	-ARROZ BRANCO COZIDO -COXINHA DA ASA DE FRANGO COZIDA COM CENOURA, MILHO DE POLPA DE TOMATE -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJOÃO CARIOQUINHA COZIDO -QUIBE ASSADO. -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL -SUCO	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJOÃO PRETO COZIDO -CARNE SUÍNA EM CUBOS, ACEBOLADA -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL -FRUTA	-MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA; POLPA DE TOMATE E CHEIRO VERDE. -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL

Composição nutricional (Média semanal)

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
493 kcal	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
80 g	18g	16g	
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

NOVEMBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CAFÉ DA TARDE 12:15	03-11-2025 -FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM POLPA DE FRUTA -PÃO COM MANTEIGA	04-11-2025 -FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM POLPA DE FRUTA -PÃO COM MANTEIGA	05-11-2025 -FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM POLPA DE FRUTA -BISCOITO	06-11-2025 -FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM POLPA DE FRUTA PÃO COM MANTEIGA	07-11-2025 -FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM POLPA DE FRUTA PÃO COM MANTEIGA
MERENDA TARDE 15:15	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIÃO CARIOQUINHA COZIDO -OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA, TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL	-ARROZ BRANCO COZIDO -COXINHA DA ASA DE FRANGO COZIDA COM CENOURA, MILHO DE POLPA DE TOMATE -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIÃO CARIOQUINHA COZIDO -QUIBE ASSADO. -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL -SUCO	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIÃO PRETO COZIDO -CARNE SUÍNA EM CUBOS, ACEBOLADA -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL -FRUTA	-MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, POLPA DE TOMATE E CHEIRO VERDE. -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 493 kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 80 g 65%	PTN (g) 10% a 15% do VET 18 g 15%	LPD (g) 15% a 30% do VET 16 g 30%	

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