

PREFEITURA MUNICIPAL DE SENADOR LA ROCQUE
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
SUGESTÃO DE CARDÁPIO - MARÇO A DEZEMBRO 2024
ENSINO REGULAR - FUNDAMENTAL



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª Semana	Farofa de cuscuz Leite SEM lactose	Macarronada com sardinha e salada crua	Sopa de verduras e legumes	Canjica de milho (leite SEM lactose)	Frutas
2ª Semana	Bolacha com achocolatado e leite s/ lactose	Frango ensopado, Arroz c/ folha ou legumes picado e salada	Cachorro quente e melancia	Frango, Arroz com folhas verde escura, salada crua e Banana	Frutas
3ª Semana	Polenta de milho Leite SEM lactose	Macarronada com sardinha e salada crua	Sopa de verduras e legumes	Canjica de milho (leite SEM lactose)	Frutas
4ª Semana	Cuscuz de milho Leite SEM lactose	Frango ensopado, Arroz c/ couve picado e salada	Cachorro quente e melancia	Frango assado, Arroz com folhas verde escura, salada crua e Banana	Frutas

PREFEITURA MUNICIPAL DE SENADOR LA ROCQUE
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
SUGESTÃO DE CARDÁPIO - MARÇO A DEZEMBRO 2024
ENSINO REGULAR - FUNDAMENTAL

1ª e 3ª SEMANA	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira			Sexta-feira		
Lanche	Cuscuz em Farofa Leite SEM lactose		Macarronada com sardinha e salada crua		Sopa de legumes e verduras		Canjica de milho (leite SEM lactose)			Frutas		
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. A (g)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	325,2	44,83	11,07	11,59	2,43	76,53	10,8	137	2,68	35,1	2,03	761

2ª e 4ª SEMANA	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira			Sexta-feira		
Lanche	Cuscuz de milho Leite SEM lactose		Frango ensopado, Arroz c/ couve picado e salada		Cachorro quente e melancia		Frango assado, Arroz com cuscuz, salada crua e Banana			Frutas		
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. A (g)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	325,2	44,83	11,07	11,59	2,43	76,53	10,8	137	2,68	35,1	2,03	761

Isabel Oliveira
 Nutricionista
 CRN 3769

PREFEITURA MUNICIPAL DE SENADOR LA ROCQUE
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
SUGESTÃO DE CARDÁPIO - MARÇO A DEZEMBRO 2024
ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL



	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira			Sexta-feira	
Lanche da Manhã 09:30	Cuscuz de milho e Leite integral		Pão com ovos mexidos e Café com leite		Farofa de cuscuz de milho, com calabresa picadinha e ovos, café com leite		Pão com ovo e café com leite			Cuscuz de milho , ca leite e fruta	
Almoço 12:00	Arroz, Feijão, Carne com abóbora e macaxeira, salada de tomate e repolho		Arroz, Feijão, Frango ao molho, Salada de alface e cenoura, banana (sobremesa)		Macarronada a bolonhesa, salada crua e fruta		Galinhada com legumes, feijão e Vinagrete			Arroz, Feijão, Isca carne acebolada e S crua	
Lanche da Tarde 15:30	Suco e pão com margarina		Canjica de milho		Vitamina de fruta com aveia e pouca açúcar		Suco e pão com margarina			Achocolatado e Bis Cream Cracker	
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. A (g)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
	1149,74	179,92	39,46	31,09	13,69	177,505	97,91	346,5	9,88	112,5	5,87

Isabel Oliveira
Nutricionista
CRN 3769

PREFEITURA MUNICIPAL DE SENADOR LA ROCQUE
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
SUGESTÃO DE CARDÁPIO - MARÇO A DEZEMBRO 2024
ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL



	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira			Sexta-feira		
Lanche da Manhã 09:30	Cuscuz de milho e Leite integral		Pão com ovos mexidos e Café com leite		Farofa de cuscuz de milho, com calabresa picadinha e ovos, café com leite		Pão com ovo e café com leite			Cuscuz de milho , ca leite e fruta		
Almoço 12:00	Arroz, Feijão, Carne com abóbora e macaxeira, salada de tomate e repolho		Arroz, Feijão, Frango ao molho, Salada de alface e cenoura, banana (sobremesa)		Macarronada a bolonhesa, salada crua e fruta		Galinhada com legumes, feijão e Vinagrete			Arroz, Feijão, Isca carne acebolada e S crua		
Lanche da Tarde 15:30	Suco e pão com margarina		Canjica de milho		Vitamina de fruta com avcia e pouca açúcar		Suco e pão com margarina			Achocolatado e Bis Cream Cracker		
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. A (g)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	
	1149,74	179,92	39,46	31,09	13,69	177,505	97,91	346,5	9,88	112,5	5,87	

Isabel Oliveira
Nutricionista
CRN 3469