

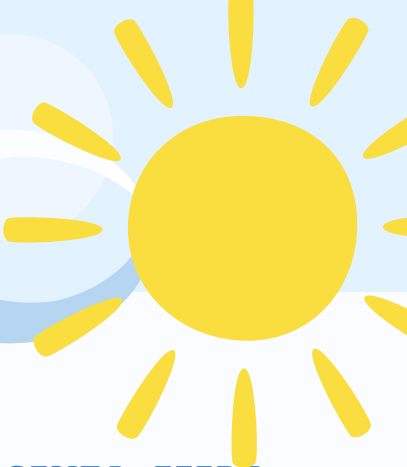
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BALNEÁRIO CAMBORIÚ - SC / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA URBANA - 6- 14 ANOS ESCOLA EM TEMPO INTEGRAL

FEVEREIRO A DEZEMBRO 2025

CEM IVO SILVEIRA



SEMANA 1 E 3

MATUTINO

ALMOÇO -
11:45

SEGUNDA-FEIRA

Cenoura e chuchu
Arroz (arroz, sal) e Feijão
carioca (feijão, temperos,
óleo e sal), Ovos mexidos
(ovos, óleo e sal) OU
Omelete de legumes

TERÇA-FEIRA

Acelga e pepino
Arroz integral (arroz e sal),
Carne de panela (lagarto,
tomate, extrato, óleo, temperos
e sal) OU
Carreteiro

QUARTA-FEIRA

Brócolis e repolho verde
Arroz (arroz, sal) e Lentilha
(lentilha, temperos, óleo, sal)
Sobrecoxa assada com
batata-doce (sobrecoxa,
batata-doce, temperos e sal)

QUINTA-FEIRA

Repolho roxo e couve manteiga
Macarrão com frango ensopado
(parafuso, sassami, tomate,
extrato, óleo, temperos e sal) OU
Sopa

SEXTA-FEIRA

Abóbora refogada
Arroz (Arroz e sal) e Feijão
vermelho (feijão, temperos,
óleo, sal) Iscas ao molho
(iscas, tomate, extrato,
temperos e sal)

PRIMEIRO
LANCHE -
13:00

SEGUNDA-FEIRA

Banana

TERÇA-FEIRA

Maçã

QUARTA-FEIRA

Mamão

QUINTA-FEIRA

Laranja

SEXTA-FEIRA

Fruta de época

SEGUNDO
LANCHE -
15:00

SEGUNDA-FEIRA

Lanche da unidade

TERÇA-FEIRA

Lanche da unidade

QUARTA-FEIRA

Lanche da unidade

QUINTA-FEIRA

Lanche da unidade

SEXTA-FEIRA

Lanche da unidade

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal) | ENERGIA (Kcal) 1197 | CHO (g) 191g (63%) | PTN (g) 55g (19%) | LPD (g) 24g (18%) |
|--|---------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
|--|---------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|



SEMANA 2 E 4

ALMOÇO -
11:45

SEGUNDA-FEIRA

Alface e couve-flor
Arroz (arroz, sal) e Feijão
preto (feijão, temperos, óleo,
sal), Peixe ensopado (tilápia,
extrato, tomate, temperos e
sal)

TERÇA-FEIRA

Abobrinha e tomate
Polenta (fubá, sal)
Sobrecoxa ensopada
(sobrecoxa, tomate, extrato,
óleo, temperos e sal)

QUARTA-FEIRA

Vagem e espinafre
Arroz (arroz, sal) e Feijão
carioca (feijão, temperos, óleo,
sal), Batata assada, Carne suína
ensopada (carne suína, tomate,
extrato, temperos e sal)

QUINTA-FEIRA

Repolho verde e cenoura
Macarrão a bolonhesa
(espaguete, carne moída,
tomate, extrato, óleo, temperos
e sal)

SEXTA-FEIRA

Beterraba
Arroz (arroz, sal) e Feijão preto
(feijão, temperos, óleo, sal)
Frango ensopado com milho
(Sassami, tomate, extrato,
milho, temperos e sal)

PRIMEIRO
LANCHE -
13:00

SEGUNDA-FEIRA

Maçã

TERÇA-FEIRA

Banana

QUARTA-FEIRA

Laranja

QUINTA-FEIRA

Fruta de época

SEXTA-FEIRA

Mamão

SEGUNDO
LANCHE -
15:00

SEGUNDA-FEIRA

Lanche da unidade

TERÇA-FEIRA

Lanche da unidade

QUARTA-FEIRA

Lanche da unidade

QUINTA-FEIRA

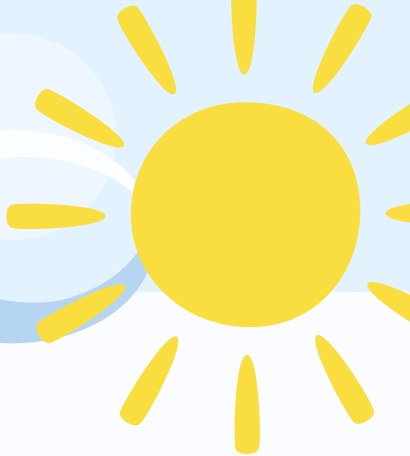
Lanche da unidade

SEXTA-FEIRA

Lanche da unidade

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal) | ENERGIA (Kcal) 1103 | CHO (g) 160g (58%) | PTN (g) 48g (18%) | LPD (g) 34g (28%) |
|--|---------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
|--|---------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BALNEÁRIO CAMBORIÚ - SC / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA URBANA - 6- 14 ANOS ESCOLA EM TEMPO INTEGRAL
FEVEREIRO A DEZEMBRO 2025
CEM IVO SILVEIRA



SEMANA 1 E 3

VESPERTINO

SEGUNDO
LANCHE -
09:00

ALMOÇO -
11:45

PRIMEIRO
LANCHE -
14:35

SEGUNDA-FEIRA
Lanche da unidade

SEGUNDA-FEIRA
Cenoura e chuchu
Arroz (arroz, sal) e Feijão
carioca (feijão, temperos,
óleo e sal), Ovos mexidos
(ovos, óleo e sal) OU
Omelete de legumes

SEGUNDA-FEIRA
Maçã

TERÇA-FEIRA
Lanche da unidade

TERÇA-FEIRA
Acelga e pepino
Arroz integral (arroz e sal),
Carne de panela (lagarto,
tomate, extrato, óleo, temperos
e sal) OU
Carreteiro

TERÇA-FEIRA
Banana

QUARTA-FEIRA
Lanche da unidade

QUARTA-FEIRA
Brócolis e repolho verde
Arroz (arroz, sal) e Lentilha
(lentilha, temperos, óleo, sal)
Sobrecoxa assada com
batata-doce (sobrecoxa,
batata-doce, temperos e sal)

QUARTA-FEIRA
Laranja

QUINTA-FEIRA
Lanche da unidade

QUINTA-FEIRA
Repolho roxo e couve manteiga
Macarrão com frango ensopado
(parafuso, sassami, tomate,
extrato, óleo, temperos e sal) OU
Sopa

QUINTA-FEIRA
Fruta de época

SEXTA-FEIRA
Lanche da unidade

SEXTA-FEIRA
Abóbora refogada
Arroz (Arroz e sal) e Feijão
vermelho (feijão, temperos,
óleo, sal) Iscas ao molho
(iscas, tomate, extrato,
temperos e sal)

SEXTA-FEIRA
Mamão

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal) | ENERGIA (Kcal) 1197 | CHO (g) 191g (63%) | PTN (g) 55g (19%) | LPD (g) 24g (18%) |
|--|---------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
|--|---------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|

SEMANA 2 E 4

SEGUNDO
LANCHE -
09:00

ALMOÇO -
11:45

PRIMEIRO
LANCHE -
14:35

SEGUNDA-FEIRA
Lanche da unidade

SEGUNDA-FEIRA
Alface e couve-flor
Arroz (arroz, sal) e Feijão
preto (feijão, temperos, óleo,
sal), Peixe ensopado (tilápia,
extrato, tomate, temperos e
sal)

SEGUNDA-FEIRA
Banana

TERÇA-FEIRA
Lanche da unidade

TERÇA-FEIRA
Abobrinha e tomate
Polenta (fubá, sal)
Sobrecoxa ensopada
(sobrecoxa, tomate, extrato,
óleo, temperos e sal)

TERÇA-FEIRA
Mamão

QUARTA-FEIRA
Lanche da unidade

QUARTA-FEIRA
Vagem e espinafre
Arroz (arroz, sal) e Feijão carioca
(feijão, temperos, óleo, sal),
Batata assada, Carne suína
ensopada (carne suína, tomate,
extrato, temperos e sal)

QUARTA-FEIRA
Maçã

QUINTA-FEIRA
Lanche da unidade

QUINTA-FEIRA
Repolho verde e cenoura
Macarrão a bolonhesa
(espaguete, carne moída,
tomate, extrato, óleo, temperos
e sal)

QUINTA-FEIRA
Laranja

SEXTA-FEIRA
Lanche da unidade

SEXTA-FEIRA
Beterraba
Arroz (arroz, sal) e Feijão preto
(feijão, temperos, óleo, sal)
Frango ensopado com milho
(Sassami, tomate, extrato,
milho, temperos e sal)

SEXTA-FEIRA
Fruta de época

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal) | ENERGIA (Kcal) 1103 | CHO (g) 160g (58%) | PTN (g) 48g (18%) | LPD (g) 34g (28%) |
|--|---------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
|--|---------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|