

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



MATUTINO

SEMANA 1 E 3

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)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1197	191g (63%)	55g (19%)	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)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1103	160g (58%)	48g (18%)	34g (28%)

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI Nº3.896 DE 2016.

Luciana Segato
 Nutricionista
 CRN10 0711

Ana Paula Harmel
 Nutricionista
 CRN10 3894

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

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

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 - 14:35

SEGUNDA-FEIRA
Maçã

TERÇA-FEIRA
Banana

QUARTA-FEIRA
Laranja

QUINTA-FEIRA
Fruta de época

SEXTA-FEIRA
Mamão

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

SEMANA 2 E 4

SEGUNDO LANCHE - 09:00

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

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 - 14:35

SEGUNDA-FEIRA
Banana

TERÇA-FEIRA
Mamão

QUARTA-FEIRA
Maçã

QUINTA-FEIRA
Laranja

SEXTA-FEIRA
Fruta de época

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

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI Nº3.896 DE 2016.

Luciana Segato
Luciana Segato
Nutricionista
CRN10 0711

Ana Paula Harmel
Ana Paula Harmel
Nutricionista
CRN10 3894