

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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL

ZONA URBANA - 6- 14 ANOS PERÍODO PARCIAL

MARÇO A DEZEMBRO 2025

SEMANA 1

SEGUNDA-FEIRA

logurte sabor morango
Aveia em flocos
Biscoito salgado
Maça

TERÇA-FEIRA

Acelga e brócolis
Arroz (arroz, sal) e Feijão preto
(feijão, temperos, óleo, sal)
Isclas ao molho sugo (iscas, tomate,
cebola, alho, extrato, temperos e sal),
Batata doce assada
Banana

QUARTA-FEIRA

Pão com carne louca (pão de
cachorro quente, lagarto
desfiado, tomate, extrato,
temperos e sal)
Suco de uva (suco e água)
Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Tomate e pepino
Arroz (arroz, sal) e Feijão carioca
(feijão, temperos, óleo, sal)
Peixe ensopado com abóbora (tilápia,
abóbora, tomate, extrato, temperos e
sal)
Mamão

SEXTA-FEIRA

Repolho verde, roxo e cenoura
Macarrão com frango
ensopado (parafuso, sassami,
tomate, extrato, temperos e sal),
Laranja

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Energia (KCAL) 340 Kcal ANOS iniciais 422 Kcal ANOS finais CHO - 62g (70%) iniciais 75g (68%) finais PTN - 15g (18%) iniciais 20g (19%) finais LPO - 4g (12%) iniciais 5g (13%) finais

SEMANA 2

SEGUNDA-FEIRA

Torta de bolacha com cacau
(leite, cacau, açúcar, amido de
milho, biscoito doce)
Maça

TERÇA-FEIRA

Alface e repolho verde
Arroz (arroz e sal) e Feijão
vermelho (feijão, temperos, óleo,
sal) Omelete com legumes (ovos,
cenoura, espinafre, vagem, cebola,
óleo e sal)
Mamão

QUARTA-FEIRA

Abobrinha e repolho roxo
Polenta (fubá, sal)
Frango ensopado (sobrecoxa,
tomate, extrato, óleo, temperos
e sal)
Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Cenoura e vagem
Arroz (arroz, sal) e Lentilha com batata
(lentilha, batata, temperos, óleo, sal)
Quibe assado (carne moída, trigo para
quibe, temperos e sal) Laranja

SEXTA-FEIRA

Beterraba e couve-flor
Macarronada
(espaguete, carne suína,
tomate, extrato, temperos
e sal)
Banana

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Energia (KCAL) 326 Kcal ANOS iniciais 420 Kcal ANOS finais CHO - 62g (77%) iniciais 76g (69%) finais PTN - 12g (14%) iniciais 17g (17%) finais LPO - 6g (15%) iniciais 8g (19%) finais

SEMANA 3

SEGUNDA-FEIRA

Leite com achocolatado
Biscoito salgado
Maça

TERÇA-FEIRA

Repolho verde e pepino
Arroz (arroz, sal) e Feijão carioca
(feijão, temperos, óleo, sal)
Peixe ensopado (tilápia, tomate,
extrato, temperos e sal)
Maça

QUARTA-FEIRA

Pão com carne moída ensopada (pão
de cachorro quente, carne moída,
tomate, extrato, temperos e sal)
Suco de uva (Suco e água)
Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Brócolis e tomate
Carreteiro (arroz integral, iscas
bovinas, cebola, tomate,
extrato, óleo, temperos e sal),
Batata doce assada
Laranja

SEXTA-FEIRA

Acelga e cenoura
Macarrão com frango ao molho
sugo (espaguete, sassami,
tomate, extrato, temperos e sal)
Mamão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Energia (KCAL) 297 Kcal ANOS iniciais 401 Kcal ANOS finais CHO - 55g (78%) iniciais 60g (59%) finais PTN - 10g (14%) iniciais 15g (15%) finais LPO - 4g (11%) iniciais 11g (27%) finais

SEMANA 4

SEGUNDA-FEIRA

Torta branca de bolacha
(leite, açúcar, amido de milho,
biscoito doce e canela)
Banana

TERÇA-FEIRA

Alface e beterraba
Arroz (arroz, sal) e Feijão vermelho
(feijão, temperos, óleo, sal)
Carne suína ensopada (pernil moído,
tomate, extrato, temperos e sal)
Batata assada
Banana

QUARTA-FEIRA

Vagem e tomate
Polenta (fubá, sal)
Sobrecoxa ensopada (sobrecoxa,
tomate, extrato, óleo, temperos e sal)
Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Repolho roxo e verde
Arroz (arroz e sal) e Feijão preto
(feijão, temperos, óleo, sal)
Ovos mexidos (ovos, óleo e sal)
Laranja

SEXTA-FEIRA

Abobrinha e couve-flor
Macarrão com carne de
panela (Parafuso, lagarto,
tomate, extrato, temperos e
sal)
Mamão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Energia (KCAL) 310 Kcal ANOS iniciais 473 Kcal ANOS finais CHO - 55g (71%) iniciais 65g (61%) finais PTN - 9g (12%) iniciais 17g (17%) finais LPO - 6g (19%) iniciais 10g (23%) finais