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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL
ZONA URBANA
6- 14 ANOS PERÍODO PARCIAL
FEVEREIRO A DEZEMBRO DE 2026

HORARIO DOS LANCHES
9:40 E 15:25 ANOS INICIAIS
10H E 15:45 ANOS FINAIS

SEMANA 1

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Repolho roxo e verde **Arroz** (arroz e sal) **Lentilha** (lentilha, temperos, óleo e sal) **Ovos mexidos** (ovos, óleo e sal) **Laranja**	**Alface e tomate** **Macarrão com frango e brócolis ao molho branco** (macarrão espaguete, sobrecoxa, brócolis, leite, farinha de trigo, manteiga, temperos, extrato, tomate e sal) / **Mamão**	**Pão com carne moída ensopada** (moída, temperos, extrato, tomate e sal) **Suco de uva** (suco e água) **Maçã**	**Couve manteiga** **Arroz** (arroz e sal) **Feijão Preto** (feijão, **abóbora** temperos, óleo e sal) / **Carne suína ensopada** (pernil suíno, temperos, extrato, tomate e sal) / **Fruta de época**	**Vagem e chuchu** **Risoto de peixe** (arroz, tilápia, tomate, extrato, temperos, óleo e sal) **Batata doce** assada **Banana**

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Energia (KCAL) 301 Kcal ANOS iniciais 463 Kcal ANOS finais CHO - 49g (66%) iniciais 73g (63%) finais PTN - 11g (15%) iniciais 21g (18%) finais LPO - 05g (16%) iniciais 10g (19%) finais

SEMANA 2

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Batata assada e abobrinha **Arroz** (arroz e sal) **Feijão Carioca** (feijão, temperos, óleo e sal) **Farofa de ovos** (farinha de mandioca, ovos, óleo e sal) / **Mamão**	**Couve-flor e beterraba** **Macarrão com iscas ensopadas** (macarrão parafuso, iscas de patinho, temperos, extrato, tomate e sal) **Maçã**	**Leite com cacau** (leite, cacau e açúcar) **Biscoito doce caseiro** **Banana**	**Repolho verde e pepino** **Arroz** (arroz e sal) **Feijão Vermelho** (feijão, temperos, óleo e sal) **Quibe** (carne moída, trigo para quibe, tempero, sal) **Laranja**	**Cenoura e espinafre** **Polenta** (farinha de milho e sal) **Frango ensopado** (sassami, temperos, extrato, tomate e sal) **Fruta de época**

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Energia (KCAL) 309 Kcal ANOS iniciais 436 Kcal ANOS finais CHO - 46g (64%) iniciais 69g (65%) finais PTN - 10g (14%) iniciais 19g (19%) finais LPO - 08g (20%) iniciais 12g (20%) finais

SEMANA 3

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Chuchu e brócolis **Arroz** (arroz e sal) **Feijão Vermelho** (feijão, temperos, óleo e sal) **Omelete** (ovos, óleo e sal) **Maçã**	**Alface e couve manteiga** **Macarronada** (macarrão espaguete, **carne moída**, temperos, extrato, tomate e sal) **Banana**	**Torta de bolacha com cacau** (leite, cacau, açúcar, amido de milho, biscoito doce) **Laranja**	**Repolho verde e roxo** **Arroz** (arroz e sal) **Feijão Preto** (feijão, temperos, óleo e sal) **Batata doce** assada **Carne suína de panela** (pernil suíno, cebola, tomate, extrato, temperos e sal) / **Fruta de época**	**Vagem e tomate** **Risoto de frango** (arroz, sobrecoxa, milho, tomate, extrato, temperos, óleo e sal) **Abóbora assada** **Mamão**

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Energia (KCAL) 303 Kcal ANOS iniciais 440 Kcal ANOS finais CHO - 54g (66%) iniciais 69g (63%) finais PTN - 11g (14%) iniciais 19g (17%) finais LPO - 05g (14%) iniciais 10g (20%) finais

SEMANA 4

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Couve-flor **Arroz** (arroz e sal) **Feijão Carioca** (feijão, temperos, óleo e sal) **Farofa de espinafre** (farinha de mandioca, espinafre, óleo, temperos e sal) **Laranja**	**Pepino e beterraba** **Macarrão com frango ensopado** (macarrão parafuso, sassami, temperos, extrato, tomate e sal) **Maçã**	**Torta de peixe** (farinha de trigo, ovos, óleo, fermento químico, tilápia, tomate, extrato, temperos e sal) **Suco de uva** (suco e água) **Banana**	**Acelga e tomate** **Arroz** (arroz e sal) **Feijão Preto** (feijão, temperos, óleo e sal) **Estrogonofe de carne** (leite, farinha de trigo, manteiga, iscas, temperos, extrato, tomate e sal) **Batata assada** (batata inglesa assada e sal) / **Mamão**	**Repolho verde e cenoura** **Polenta** (farinha de milho e sal) **Carne ensopada** (carne moída, temperos, extrato, tomate e sal) **Fruta de época**

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) Energia (KCAL) 332 Kcal ANOS iniciais 470 Kcal ANOS finais CHO - 52g (62%) iniciais 71g (59%) finais PTN - 13g (16%) iniciais 21g (18%) finais LPO - 08g (22%) iniciais 11g (23%) finais

ALTERAÇÕES NO CARDÁPIO DEVERÃO SER COMUNICADAS AO SETOR DE NUTRIÇÃO COM 24H DE ANTECEDÊNCIA, CONFORME LEI N°3.896 DE 2016.

Governo Municipal – Balneário Camboriú | SECRETARIA DA EDUCAÇÃO | PREFEITURA BALNEÁRIO CAMBORIÚ

Luciana Segato
Nutricionista
CRN10 0711

Ana Paula Harmel
Nutricionista
CRN10 3894