

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

CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

ZONA URBANA - 15 - 60 ANOS PERÍODO PARCIAL

MARÇO A DEZEMBRO 2025

DIURNO

SEMANA 1

SEGUNDA-FEIRA

Vitamina de frutas (leite, banana, maçã e mamão) com aveia

Biscoito salgado

TERÇA-FEIRA

Acelga e brócolis

Arroz (arroz, sal) e Feijão preto (feijão, temperos, óleo, sal)

Iscas ao molho sugo (iscas, tomate, cebola, alho, extrato, temperos e sal),

Batata doce assada

Banana

QUARTA-FEIRA

Repolho roxo e couve manteiga

Arroz (arroz, sal) e Feijão vermelho (feijão, temperos, óleo e sal)

Sassami ensopado (sassami, extrato, temperos e sal)

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) 450 Kcal CHO - 75g (66%) PTN - 20g (18%) LPO - 9g (17%)

SEMANA 2

SEGUNDA-FEIRA

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

Maçã

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) 401 Kcal CHO - 70g (70%) PTN - 17g (16%) LPO - 7g (15%)

SEMANA 3

SEGUNDA-FEIRA

Leite com achocolatado

Biscoito cream cracker

Maçã

TERÇA-FEIRA

Repolho verde e pepino

Arroz (arroz, sal) e Feijão carioca (feijão, temperos, óleo, sal)

Peixe ensopado (tilápia, tomate, extrato, temperos e sal)

Maçã

QUARTA-FEIRA

Repolho roxo e couve manteiga

Arroz (arroz, sal) e Feijão carioca (feijão, temperos, óleo e sal)

Moída ensopada (carne moída, extrato, temperos e sal)

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) 410 Kcal CHO - 66g (59%) PTN - 12g (32%) LPO - 12g (10%)

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) 446 Kcal CHO - 69g (60%) PTN - 11g (23%) LPO - 18g (18%)

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