

ZONA URBANA  
15 - 60 ANOS PERÍODO PARCIAL  
FEVEREIRO A DEZEMBRO DE 2024

DIURNO

SEMANA 1

SEGUNDA

**Vitamina de frutas e aveia** (leite, fruta e aveia em flocos)  
Biscoito Salgado

TERÇA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz, sal) + Feijão vermelho (feijão, temperos, óleo, sal)  
Carne de panela (**iscas**, tomate, cebola, alho, extrato, temperos, sal)  
Farofa de cenoura (farinha de mandioca, cebola, cenoura e sal) Laranja

QUARTA

Salada (2 tipos)  
Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, **carne moída**, tomate, extrato, temperos e sal)  
Mamão

QUINTA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz, sal) + Feijão Carioca (feijão, temperos, óleo, sal)  
Batata inglesa assada  
Ovos mexidos com cenoura (**ovos**, óleo, cenoura, sal)  
Banana

SEXTA

Salada (2 tipos)  
Arroz com espinafre (arroz, espinafre, e sal)  
Frango caipira (**Coxa e sobrecoxa de frango**, tomate, extrato, milho, temperos e sal)  
Fruta da época

**Opção:** Canja

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

450 Kcal - 75g (66%) CH2O - 20g (18%) PTN - 9g (17%) LPO

SEGUNDA

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

**Opção:** Vitamina de frutas e biscoito doce

TERÇA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz, sal)  
Moída refogada com legumes (**carne moída**, extrato, tomate brócolis, vagem, cenoura, milho, temperos, sal)  
Mamão

QUARTA

Salada (2 tipos)  
Macarrão com frango e molho branco com brócolis (macarrão espaguete, **sassami**, leite, trigo, margarina, sal e brócolis)  
Maça

QUINTA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz, sal) + Feijão Preto (feijão, temperos, óleo, sal)  
Peixe ensopado (**tilápia**, tomate, extrato, temperos, sal)  
Batata doce assada  
Laranja

SEXTA

Salada (2 tipos)  
Polenta (fubá, sal)  
Carne suína ensopada (**carne suína**, tomate, extrato, temperos e sal)  
Fruta da época

**Opção:** Polenta recheada

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

461 Kcal - 67g (59%) CH2O - 17g (14%) PTN - 15g (28%) LPO

SEGUNDA

**Leite com achocolatado**  
Biscoito Salgado  
Maça

TERÇA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz, sal) + Feijão Carioca (feijão, temperos, óleo, sal)  
Moída ensopada (**carne moída**, tomate, extrato, temperos e sal)  
Creme de milho (milho, leite, trigo, margarina, sal)  
Mamão

QUARTA

Salada (2 tipos)  
Macarronada (Macarrão parafuso, **carne suína**, tomate, extrato, temperos, sal)  
Banana

QUINTA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz e sal)  
Feijão preto (feijão, temperos, óleo, sal)  
Omelete com legumes (**ovos**, cenoura, abobrinha, vagem, cebola, sal)  
Laranja

SEXTA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz, sal)  
Estrogonofe de carne (**iscas**, extrato, temperos, sal, leite, trigo, margarina) Batata palito assada  
Fruta da época

**Opção:** Carreteiro

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

441 Kcal - 60g (59%) CH2O - 16g (14%) PTN - 16g (32%) LPO

SEGUNDA

**Torta de bolacha** (leite, cacau, açúcar, amido de milho, biscoito doce)  
Banana

TERÇA

Salada (2 tipos)  
Risoto da Dona Nilza (arroz, **tilápia**, abóbora cabotiá, extrato, tomate, cebola, temperos, sal)  
Farofa (farinha de mandioca, óleo, cebola, sal) / Maça

QUARTA

Salada (2 tipos)  
Macarrão com frango desfiado ao molho sugo (espaguete, **sassami**, tomate, cebola, alho, extrato, temperos, sal)  
Mamão

QUINTA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz integral, sal) + Lentilha (lentilha, temperos, óleo, sal)  
Quibe assado (**carne moída**, trigo para quibe, temperos, sal)  
Laranja

SEXTA

Salada (2 tipos)  
Polenta (fubá, sal)  
Frango ensopado (**Coxa e sobrecoxa de frango**, tomate, extrato, temperos e sal)  
Fruta da época

**Opção:** Polenta recheada

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

427 Kcal - 58g (54%) CH2O - 15g (14%) PTN - 15g (33%) LPO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BALNEÁRIO CAMBORIÚ  
SC PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
CARDÁPIO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS



NOTURNO

ZONA URBANA  
15 - 60 ANOS PERÍODO PARCIAL  
FEVEREIRO A DEZEMBRO DE 2024

SEGUNDA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz integral, sal) + Lentilha (lentilha, temperos, óleo, sal)  
**Farofa de legumes** (farinha de mandioca, óleo, cenoura, vagem, cebola, sal) Mamão

TERÇA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz, sal) + Feijão vermelho (feijão, temperos, óleo, sal)  
Carne de panela (**iscas**, tomate, cebola, alho, extrato, temperos, sal)  
Farofa de cenoura (farinha de mandioca, cebola, cenoura e sal) Laranja

QUARTA

Salada (2 tipos)  
Macarrão a bolonhesa (macarrão parafuso, **carne moída**, tomate, extrato, temperos e sal)  
Mamão

QUINTA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz, sal) + Feijão Carioca (feijão, temperos, óleo, sal)  
Batata inglesa assada  
Ovos mexidos com cenoura (**ovos**, óleo, cenoura, sal)  
Banana

SEXTA

Salada (2 tipos)  
Arroz com espinafre (arroz, espinafre, e sal)  
Frango caipira (**Coxa e sobrecoxa de frango**, tomate, extrato, milho, temperos e sal)  
Fruta da época

Opção: Canja

SEMANA 1

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

428 Kcal - 74g (68%) CH2O - 19g (18%) PTN - 7g (14%) LPO

SEGUNDA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz, sal) + Feijão Carioca (feijão, temperos, óleo, sal)  
**Batata doce e abóbora cabotiá assados**  
Maça

TERÇA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz, sal)  
Moída refogada com legumes (**carne moída**, extrato, tomate brócolis, vagem, cenoura, milho, temperos, sal)  
Mamão

QUARTA

Salada (2 tipos)  
Macarrão com frango e molho branco com brócolis (macarrão espaguete, **sassami**, leite, trigo, margarina, sal e brócolis)  
Maça

QUINTA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz, sal) + Feijão Preto (feijão, temperos, óleo, sal)  
Peixe ensopado (**tilápia**, tomate, extrato, temperos, sal)  
Batata doce assada  
Laranja

SEXTA

Salada (2 tipos)  
Polenta (fubá, sal)  
Carne suína ensopada (**carne suína**, tomate, extrato, temperos e sal)  
Fruta da época

Opção: Polenta recheada

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

460 Kcal - 69g (62%) CH2O - 17g (15%) PTN - 14g (25%) LPO

SEGUNDA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz, sal) + Feijão Preto (feijão, temperos, óleo, sal)  
**Batata inglesa assada**  
Banana

TERÇA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz, sal) + Feijão Carioca (feijão, temperos, óleo, sal)  
Moída ensopada (**carne moída**, tomate, extrato, temperos e sal)  
Creme de milho (milho, leite, trigo, margarina, sal)  
Mamão

QUARTA

Salada (2 tipos)  
Macarronada (Macarrão parafuso, **carne suína**, tomate, extrato, temperos, sal)  
Banana

QUINTA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz e sal)  
Feijão preto (feijão, temperos, óleo, sal)  
Omelete com legumes (**ovos**, cenoura, abobrinha, vagem, cebola, sal)  
Laranja

SEXTA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz, sal)  
Estrogonofe de carne (**iscas**, extrato, temperos, sal, leite, trigo, margarina) Batata palito assada  
Fruta da época

Opção: Carreteiro

SEMANA 3

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

425 Kcal - 61g (59%) CH2O - 16g (15%) PTN - 13g (27%) LPO

SEGUNDA

Salada (2 tipos)  
**Macarrão com estrogonofe de legumes** (macarrão parafuso, cenoura, chuchu, brócolis, leite, margarina, farinha de trigo, temperos, sal)  
Banana

TERÇA

Salada (2 tipos)  
Risoto da Dona Nilza (arroz, **tilápia**, abóbora cabotiá, extrato, tomate, cebola, temperos, sal)  
Farofa (farinha de mandioca, óleo, cebola, sal) / Maça

QUARTA

Salada (2 tipos)  
Macarrão com frango desfiado ao molho sugo (espaguete, **sassami**, tomate, cebola, alho, extrato, temperos, sal)  
Mamão

QUINTA

Salada (2 tipos)  
Arroz (arroz integral, sal) + Lentilha (lentilha, temperos, óleo, sal)  
Quibe assado (**carne moída**, trigo para quibe, temperos, sal)  
Laranja

SEXTA

Salada (2 tipos)  
Polenta (fubá, sal)  
Frango ensopado (**Coxa e sobrecoxa de frango**, tomate, extrato, temperos e sal)  
Fruta da época

Opção: Polenta recheada

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

424 Kcal - 59g (56%) CH2O - 16g (15%) PTN - 14g (30%) LPO

Jeniffer Diniz de Souza  
Nutricionista  
CRN10 3157

Uma Paula Harmel  
Nutricionista  
CRN10 3154

HORARIO DOS LANCHES  
19:00 NOTURNO

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