



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BALNEÁRIO CAMBORIÚ – SC

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA ZONA URBANA

4 - 6 ANOS PERÍODO VESPERTINO

### LANCHE DA TARDE (14H) – SEMANA 1 E 3

#### SEGUNDA-FEIRA

Leite com café  
(Leite, café e  
açúcar)

#### 1- Bolo limão ou simples

(farinha de trigo,  
açúcar, água ou limão,  
ovos, óleo, fermento e  
canela)

#### 3- Bolo de laranja ou cenoura

(farinha de trigo,  
açúcar, laranja ou  
cenoura, ovos, óleo e  
fermento)

#### TERÇA-FEIRA

Salada de  
frutas  
ou frutas  
assadas  
(3 variedades)  
Aveia

#### QUARTA-FEIRA

Leite puro ou  
aromatizado  
com Capim  
limão

#### Pão de abóbora

(farinha de  
trigo, abóbora, água,  
óleo, açúcar, fermento  
biológico e sal)

#### Ovos mexidos

(ovos e sal)

#### Fruta

(laranja, banana,  
maçã, mamão ou fruta  
de época)

#### QUINTA-FEIRA

Smoothie de  
banana e cacau  
(banana congelada,  
leite e cacau)

Servir liquidificado, ou  
não usar a banana  
congelada e servir  
separado\*

#### SEXTA-FEIRA

Suco de maçã  
(suco de maçã integral  
e água)

#### Torta salgada de legumes

(farinha de trigo, leite,  
ovos, óleo, fermento,  
sal, 3 tipos de  
legumes, cebola e  
alho)

#### Mamão picado

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA  
(KCAL)  
122,38

CHO (G)  
55% A 65% DO VET  
G: 24  
%: 78

PTN (G)  
10% A 15% DO VET  
G: 3  
%: 10

LPD (G)  
15% A 30% DO VET  
G: 2  
%: 14

### JANTAR (17H) – SEMANA 1 E 3

#### SEGUNDA-FEIRA

#### 1- Bolinho de peixe assado

(filé de peixe, farinha  
de trigo, aveia, água,  
ovos, tomate, limão,  
cebola, tempero verde,  
alho, óleo e sal)

#### 3- Farofa de cenoura e ovos

(farinha de mandioca,  
cenoura, ovos, óleo e  
sal)

#### Salada

(2 variedades)

#### Arroz

#### Feijão vermelho

#### Fruta

(laranja, banana, maçã,  
mamão ou fruta de  
época)

#### TERÇA-FEIRA

#### Salada

(2 variedades)

#### Arroz

#### Feijão carioca

#### Sobrecoxa

#### assada

#### Fruta

(laranja, banana, maçã,  
mamão ou fruta de  
época)

#### QUARTA-FEIRA

#### Salada

(2 variedades)

#### Macarrão ao

#### sugo

(macarrão espaguete  
integral, extrato de  
tomate, água, tomate e  
temperos)

#### Almôndega assada

(carne moída, farinha  
de trigo e temperos)

#### Fruta

(laranja, banana, maçã,  
mamão ou fruta de  
época)

#### QUINTA-FEIRA

#### Salada

(2 variedades)

#### Polenta

#### Sassami de

#### frango

#### ensopado

(frango, extrato de  
tomate, tomate e  
temperos)

#### Fruta

(laranja, banana, maçã,  
mamão ou fruta de  
época)

#### SEXTA-FEIRA

#### Salada

(2 variedades)

#### Arroz

#### Feijão Preto

#### Iscas acebolada

#### Fruta

(laranja, banana, maçã,  
mamão ou fruta de  
época)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA  
(KCAL)  
184,24

CHO (G)  
55% A 65% DO VET  
G: 24  
%: 52

PTN (G)  
10% A 15% DO VET  
G: 10  
%: 26

LPD (G)  
15% A 30% DO VET  
G: 6  
%: 27

*Ana Paula Harmel*  
Ana Paula Harmel  
Nutricionista  
CRN10: 3894

*Luciana Segato*  
Luciana Segato  
Nutricionista  
CRN10: 0711

*Jeniffer Diniz de Souza*  
Jeniffer Diniz de Souza  
Nutricionista  
CRN10: 3157

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





# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BALNEÁRIO CAMBORIÚ – SC

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

### CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA ZONA URBANA

4 - 6 ANOS PERÍODO VESPERTINO

#### LANCHE DA TARDE (14H) – SEMANA 2 E 4

**SEGUNDA-FEIRA**  
2- Leite  
aromatizado  
com raspas de  
laranja

4- Iogurte  
Banana assada  
com aveia e  
canela

Servir separado ou  
liquidificado\*

**TERÇA-FEIRA**  
Suco de uva  
(suco de uva integral,  
açúcar e água)

Pão de abóbora  
(farinha de trigo,  
abóbora, água, óleo,  
açúcar, fermento  
biológico e sal)

Requeijão  
caseiro

(Leite, vinagre,  
manteiga e sal)

Fruta

(laranja, maçã, mamão  
ou fruta de época)

**QUARTA-FEIRA**  
Leite puro ou  
aromatizado c/  
erva doce

Bolo de banana,  
maçã e aveia  
(banana, maçã, aveia,  
ovos, óleo e fermento)

**QUINTA-FEIRA**  
Vitamina  
turbinada com  
cacau

(leite, batata doce,  
maçã, cacau e canela)

Servir separado ou  
liquidificado\*

**SEXTA-FEIRA**  
Leite e café  
(Leite, café e açúcar)

2-Biscoito  
integral  
salgado

4- Biscoito  
caseiro  
Mamão picado

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA  
(KCAL)  
110

CHO (G)  
55% A 65% DO VET  
G: 19  
%: 67

PTN (G)  
10% A 15% DO VET  
G: 3  
%: 11

LPD (G)  
15% A 30% DO VET  
G: 3  
%: 25

#### JANTAR (17H) – SEMANA 2 E 4

**SEGUNDA-FEIRA**  
2- Farofa de  
cenoura e ovos  
(farinha de mandioca,  
cenoura, ovos, óleo e  
sal)

4- Bolinho de  
peixe assado  
(filé de peixe, farinha  
de trigo, aveia, água,  
ovos, tomate, limão,  
cebola, tempero verde,  
alho, óleo e sal)

Arroz  
Lentilha  
Fruta

(laranja, banana, maçã,  
mamão ou fruta de  
época)

**TERÇA-FEIRA**  
Salada  
(2 variedades)  
Risoto com  
Sassami de  
frango e  
legumes

(arroz, frango, 3 tipos  
de legumes e temperos)

Fruta

(laranja, banana, maçã,  
mamão ou fruta de  
época)

**QUARTA-FEIRA**  
Salada  
(2 variedades)  
Arroz Integral  
Feijão preto  
Purê de batata  
(batata e sal)

Kibe assado

(carne moída, trigo para  
kibe, tomate e  
temperos)

Fruta

(laranja, banana, maçã,  
mamão ou fruta de  
época)

**QUINTA-FEIRA**  
2- Creme de  
milho  
(Molho branco e milho)

Salada  
(2 variedades)  
Arroz  
Feijão carioca  
Sobrecoca  
assada com  
molho ao sugo  
(frango, extrato de  
tomate, água, tomate e  
temperos)

Fruta

(laranja, banana, maçã,  
mamão ou fruta de  
época)

**SEXTA-FEIRA**  
Sopa de  
macarrão com  
iscas de carne e  
legumes

(Macarrão parafuso,  
carne, 3 tipos de  
legumes e temperos)

Fruta

(laranja, banana, maçã,  
mamão ou fruta de  
época)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA  
(KCAL)  
197

CHO (G)  
55% A 65% DO VET  
G: 28  
%: 56

PTN (G)  
10% A 15% DO VET  
G: 9  
%: 20

LPD (G)  
15% A 30% DO VET  
G: 6  
%: 27

*Ana Paula Harmel*  
Ana Paula Harmel  
Nutricionista  
CRN10: 3894

*Luciana Segatto*  
Luciana Segatto  
Nutricionista  
CRN10: 0711

*Jeniffer D. de Souza*  
Jeniffer D. de Souza  
Nutricionista  
CRN10: 3157

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

