

ZONA: Rural

FAIXA ETÁRIA: 5 a 10 anos

PERÍODO:  
PARCIAL-MANHÃ

NECESSIDADES ESPECIAIS:  
\*SIM

**JUNHO**

Semana 1	segunda-feira 01-06-26	terça-feira 02-06-26	quarta-feira 03-06-26	quinta-feira 04-06-26	sexta-feira 05-06-26
<b>Café da Manhã</b> 7:00-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral	Pão caseiro com doce de fruta Leite integral com café descafeinado	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
	<b>Intolerâncias:</b>				
	<b>Glúten:</b> Pão sem glúten; <b>Lactose/APLV/Leite e requeijão zero lactose, bebida vegetal</b>				
<b>Lanche da Manhã 9:45h</b> a 10h	Macarronada com carne moída e salada,fruta	Arroz, feijão, sobrecoxa assada e salada Fruta	Polenta,carne moída ao molho de tomate,salada.fruta	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
	<b>Intolerâncias:</b>				
	<b>Glúten:</b> macarrão sem glúten	<b>SEM RESTRIÇÕES</b>	<b>SEM RESTRIÇÕES</b>		
	<b>ENERGIA KCAL</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>LIPÍDIO</b>	
	488	69g	14g	19,8g	
Semana 2	segunda-feira 11-05-26	terça-feira 12-05-26	quarta-feira 13-5-26	quinta-feira 14-05-26	sexta-feira 15-05-26
<b>Café da Manhã</b> 7:00-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral	Pão caseiro com doce de fruta Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	<b>Intolerâncias</b>				
	<b>Glúten:</b> Pão sem glúten; <b>Lactose:</b> Leite e margarina zero lactose;				
<b>Lanche da manhã 9:45h</b> a 10h	Arroz, feijão, carne moída, refogado de legumes e salada,fruta	Macarrão com carne de frango ao molho de tomate com legumes, salada	Sopa de feijao com carne moída,legumes,macarrao,fruta	Polenta, carne moída e salada Fruta	Pão com melado, leite integral com cacau,fruta
	<b>Intolerâncias</b>				

	<b>SEM RESTRIÇÕES</b>	<b>Glúten:</b> macarrão de arroz	<b>Glúten:</b> macarrão sem glúten	<b>SEM RESTRIÇÕES</b>	<b>Glúten:</b> Pão especial, chá <b>Intolerância a lactose:</b> Pão especial, leite zero lactose, chá <b>Proteína do leite:</b> Pão especial, bebida vegetal, chá
	ENERGIA KCAL	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNA</b>	LIPÍDIO	
	497	74g	14g	15,8g	
<b>Semana 3</b>	<b>segunda-feira 18-05-26</b>	<b>terça-feira 19-05-26</b>	<b>quarta-feira 20-05-26</b>	<b>quinta-feira 21-05-26</b>	<b>sexta-feira 22-05-26</b>
<b>Café da Manhã 7:00-7:30</b>	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral	Pão caseiro com doce de fruta Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	<b>Intolerâncias</b>				
	<b>Glúten:</b> Pão sem glúten <b>Lactose:</b> Leite e requeijão zero lactose				
<b>Lanche da manhã 9:45-10:00</b>	Risoto de carne de frango, salada, fruta	Arroz, feijão, sobrecoxa assada e salada Fruta	Sopa (legumes, carne de frango, macarrão), fruta	Arroz, feijão, carne moída ao molho de tomate e salada, Fruta.	Bolo simples, leite integral com cacau, fruta
	<b>Intolerâncias</b>				
	<b>SEM RESTRIÇÕES</b>	<b>SEM RESTRIÇÕES</b>	<b>Glúten:</b> macarrão de arroz <b>Intolerância a lactose:</b> sem restrições	<b>Glúten:</b> Sem restrições <b>Intolerância a lactose:</b> Sem restrições	<b>Glúten:</b> farinha de arroz <b>Intolerância a lactose/APLV:</b> bolo feito com água
	ENERGIA KCAL	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNA</b>	LIPÍDIO	
	491	71g	14g	16,8g	
<b>Semana 4</b>	<b>segunda-feira 25-05-26</b>	<b>terça-feira 26-05-26</b>	<b>quarta-feira 27-05-26</b>	<b>quinta-feira 28-05-26</b>	<b>sexta-feira 29-05-26</b>
<b>Café da Manhã 7:00-7:30</b>	Pão caseiro com melado Leite integral	Pão caseiro com manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com doce de fruta Leite integral	Pão caseiro com melado Leite integral	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	<b>Intolerâncias</b>				
	<b>Glúten:</b> Pão sem glúten <b>Lactose:</b> Leite e requeijão zero lactose				
<b>Lanche da manhã 9:45-10:00</b>	Polenta com carne moída, salada Fruta	Macarrão com carne de frango ao molho, fruta	Galinhada, salada, fruta	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa assada, salada, Fruta	Cuca royal ( <b>receita abaixo</b> ) e café descafeinado com leite Fruta
	<b>Intolerâncias</b>				

	<b>SEM RESTRIÇÕES</b>	<b>Glúten:</b> macarrão sem glúten	<b>SEM RESTRIÇÕES</b>	<b>SEM RESTRIÇÕES</b>	<b>Lactose:</b> cacau com leite zero lactose. Não colocar a farofa <b>Glúten:</b> cuca de farinha de arroz ou amido de milho. Não colocar a farofa
	<b>ENERGIA KCAL</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>LIPÍDIO</b>	
	<b>498</b>	75g	<b>14,9g</b>	<b>15,5g</b>	
<b>Semana 5</b>	<b>segunda-feira 27-04-26</b>	<b>terça-feira 28-04-26</b>	<b>quarta-feira 29-04-26</b>	<b>quinta-feira 30-04-26</b>	<b>sexta-feira 01-05-26</b>
<b>Café da Manhã 7:00-7:30</b>	Pão caseiro com manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com melado Leite integral	Pão caseiro com melado Leite integral	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	<b>Intolerâncias:</b>				
	<b>Glúten:</b> Pão sem glúten; <b>Lactose:</b> Leite e margarina zero lactose;				
<b>Lanche da Manhã 9:45h a 10h</b>	Galinhada, salada, Fruta	Arroz, feijão, carne moída refogada com legumes, fruta	Bolacha caseira, suco de frutas Fruta	Polenta com carne moída, salada Fruta	Macarrão com carne de frango ao molho
	<b>Intolerâncias:</b>				
	<b>SEM RESTRIÇÕES</b>	<b>SEM RESTRIÇÕES</b>	<b>Lactose:</b> bolacha sem lactose <b>Glúten:</b> bolacha sem glúten Proteína do leite: Biscoito especial	<b>SEM RESTRIÇÕES</b>	<b>Glúten:</b> macarrão de arroz
	<b>ENERGIA KCAL</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNA</b>	<b>LIPÍDIO</b>	
	494	72g	14,9g	16,g	
Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)					
<b>O cardápio foi elaborado com base na Resolução FNDE/PNAE 04/2026 e as leis vigentes da alimentação escolar.</b>					
<b>Fonte: Energia - Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação - FAO, 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídio - Organização Mundial de Saúde - OMS, 2004 e 2007.</b>					
<b>As frutas, verdura e legumes são escolhidas conforme a época e a sazonalidade.</b>					