

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES PROGRAMA
NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLAR, ENSINO FUNDAMENTAL 1 (6 -10 ANOS), ENSINO FUNDAMENTAL 1 (11- 14 ANOS) – PERÍODO INTEGRAL.

OUTUBRO / 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA 01/10	5ª FEIRA 02/10	6ª FEIRA 03/10
Lanche da manhã / 8:40h			Pão integral c/ manteiga Leite c/ cacau	Bolo de fubá Suco de manga	Pão integral c/ manteiga Leite com abacate
Almoço/ 11:30h			Arroz enriquecido com frango/milho/cenoura/passas Tutu de feijão Salada de alface com tomate	Arroz / feijão Carne moída com batata Vinagrete (pepino/tomate/pimentão)	Arroz / Feijão Guisado de frango Legumes sauté (batata/cenoura/chuchu)
Lanche da tarde/ 14 h			Banana prata	Laranja	Banana prata
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)		PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		Pré-escolar: 651Kcal		101g 61%	23g 14%
		Fundamental 1/6 – 10 anos: 870 Kcal		130 g 59%	35g 15%
		Fundamental 2/ 11 – 14 anos 1002Kcal		146g 58%	41g 16%
				29g 16%	29g 26%

Anna Luiza M. Jaske Berger, CRN4 06101210.

Cardápio sujeito a alterações. As alterações devem ser comunicadas à nutricionista do setor de alimentação escolar para autorização.

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES PROGRAMA
NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLAR, ENSINO FUNDAMENTAL 1 (6 -10 ANOS), ENSINO FUNDAMENTAL 1 (11- 14 ANOS) – PERÍODO INTEGRAL.

OUTUBRO / 2025

	2ª FEIRA 06/10	3ª FEIRA 07/10	4ª FEIRA 08/10	5ª FEIRA 09/10	6ª FEIRA 10/10
Lanche da manhã / 8:40h	Pão de cenoura c/ manteiga Leite caramelizado	Bolo de banana Vitamina de goiaba	Broto c/ manteiga Leite c/ café	Bolo de chocolate c/ cobertura de cacau Suco de acerola com laranja	Torta fria de frango Suco de abacaxi
Almoço/ 11:30h	Arroz / Feijão Ovos mexidos c/ chuchu Macarrão Salada de pepino c/ tomate	Arroz / feijão Quibe assado Batata corada Salada de repolho c/ tomate	Arroz / Feijão Bobó de frango Salada de couve	Arroz / Feijão tipo tropeiro (carne moída/ovos/banana/couve) Salada de alface c/ tomate	Arroz / Feijão Lasanha de frango Salada Mix (Repolho branco/roxo/cenoura/alface/tomate) Suco de manga
Lanche da tarde/ 14 h	Banana prata	Goiaba	Mamão	Melancia	Salada de Frutas
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		Pré-escolar: 770Kcal	122g 63 %	27g 14%	20g 24%
		Fundamental 1/6 – 10 anos: 992Kcal	151g 60%	40g 16%	27g 24%
		Fundamental 2/ 11 – 14 anos: 1174Kcal	174g 59%	49g 17%	32g 25%

Anna Luiza M. Jaske Berger, CRN4 06101210.

Cardápio sujeito a alterações. As alterações devem ser comunicadas à nutricionista do setor de alimentação escolar para autorização. .

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES PROGRAMA
NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLAR, ENSINO FUNDAMENTAL 1 (6 -10 ANOS), ENSINO FUNDAMENTAL 1 (11- 14 ANOS) – PERÍODO INTEGRAL.

OUTUBRO / 2025

	2ª FEIRA 13/10	3ª FEIRA 14/10	4ª FEIRA 15/10	5ª FEIRA 16/10	6ª FEIRA 17/10
Lanche da manhã / 8:40h	Pizza de pão (frango/cenoura/tomate) Suco de manga	Bolo salgado de carne moída Suco de goiaba		Pão branco c/ manteiga Leite c/ banana e mamão	Bolo simples Vitamina de banana e goiaba
Almoço/ 11:30h	Arroz / Tutu Almondegas Macarrão Salada de pepino	Arroz / Feijão (opcional) Estrogonofe de frango Batata assada Salada de repolho branco c/ cenoura	Dia do Professor 	Arroz / feijão Polenta Frango com quiabo Alface	Arroz / Feijão Carne de panela c/ legumes (cenoura/batata/chuchu) Salada de alface com tomate
Lanche da tarde/ 14 h	Maça	Banana prata		Goiaba	Banana prata
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)		PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	Pré-escolar: 770Kcal	119g 61%		24g 15,5%	21g 24%
	Fundamental 1/6 – 10 anos:995Kcal	142g 57%		45,5g 18%	28g 25%
	Fundamental 2/ 11 – 14 anos:1.180 Kcal	167g 56%		55,5g 18%	33g 25%

Anna Luiza M. Jaske Berger, CRN4 06101210.

Cardápio sujeito a alterações. As alterações devem ser comunicadas à nutricionista do setor de alimentação escolar para autorização. .

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES PROGRAMA
NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLAR, ENSINO FUNDAMENTAL 1 (6 -10 ANOS), ENSINO FUNDAMENTAL 1 (11- 14 ANOS) – PERÍODO INTEGRAL.

OUTUBRO / 2025

	2ª FEIRA 20/10	3ª FEIRA 21/10	4ª FEIRA 22/10	5ª FEIRA 23/10	6ª FEIRA 24/10
Lanche da manhã / 8:40h	Pão branco c/ manteiga Leite c/ cacau	Pão de beterraba (mesclado)com manteiga Leite c/ café	Pão cebola(unidade) Molho de carne moída Suco de abacaxi	Bolo de fubá com coco Leite caramelizado	Pão de beterraba (mesclado) com manteiga Suco de manga
Almoço/ 11:30h	Arroz / Feijão Omelete assada com legumes Salada de pepino c/ tomate	Arroz / feijão Macarrão parafuso (molho branco e frango desfiado) Salada de repolho/ couve/cenoura	Arroz / Feijão Carne de panela c/batata Beterraba em palito (cozida e temperada) Salada de alface com tomate	Arroz / Feijão Farofa de ovos (cenoura/milho/ banana/couve) Coxa e sobrecoxa assada Salada de alface	Arroz / Feijão Carne moída com chuchu Salada de repolho /cenoura/tomate
Lanche da tarde/ 14 h	Fruta ou biscoito	Goiaba	Banana prata	Laranja	Melancia
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		Pré-escolar: 727Kcal	97g 53%	32g 17%	24g 31%
		Fundamental 1/6 – 10 anos: 927Kcal	121g 52%	42g 18%	31g 30%
		Fundamental 2/ 11 – 14 anos: 1091Kcal	141g 51%	50g 18%	37g31 %

Anna Luiza M. Jaske Berger, CRN4 06101210.

Cardápio sujeito a alterações. As alterações devem ser comunicadas à nutricionista do setor de alimentação escolar para autorização.

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LARANJA DA TERRA /ES PROGRAMA
NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE**

CARDÁPIO – PRÉ-ESCOLAR, ENSINO FUNDAMENTAL 1 (6 -10 ANOS), ENSINO FUNDAMENTAL 1 (11- 14 ANOS) – PERÍODO INTEGRAL.

OUTUBRO / 2025

	2ª FEIRA 27/10	3ª FEIRA 28/10	4ª FEIRA 29/10	5ª FEIRA 30/10	6ª FEIRA 31/10
Lanche da manhã / 8:40h	Pão integral c/ manteiga Leite c/ cacau	Bolo de banana Vitamina de banana e mamão	Pão integral c/ manteiga Leite c/ café	Bolo Salgado de frango Suco de acerola c/ laranja	Dia da Reforma
Almoço/ 11:30h	Arroz / Feijão Carne moída Legumes sauté (batata/chuchu/cenoura) Salada de pepino c/ tomate	Arroz / feijão Polenta Guisado de frango Salada de couve	Arroz / Feijão Carne de panela Mandioca ensopada Salada de alface com tomate	Arroz enriquecido com frango/cenoura/milho/banana / Feijão Salada de repolho /couve/tomate	30 DE OUTUBRO DIA DA MERENDEIRA ESCOLAR! 
Lanche da tarde/ 14 h	Maçã	Goiaba	Banana prata	Laranja	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)		PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	Pré-escolar:680 Kcal	105g 60%		27g 16%	18,5g 24%
	Fundamental 1/6 – 10 anos:882kal	126,5g 56%		41g 19%	41g 19%
	Fundamental 2/ 11 – 14 anos 1045Kal	148g 55%		51g 20%	29g25 %

Anna Luiza M. Jaske Berger, CRN4 06101210.

Cardápio sujeito a alterações. As alterações devem ser comunicadas à nutricionista do setor de alimentação escolar para autorização

Nossa gratidão às profissionais que fazem do seu trabalho uma busca constante pela qualidade de vida, nutrição e bem estar dos nossos alunos. Parabéns a vocês que temperam a educação com mais amor e carinho!

