



Mês de Abril de 2024 - Período integral

*Ensino Fundamental (8 a 10 anos)*

| Refeições   | 2ª Feira 01/04   | 3ª Feira 02/04   | 4ª Feira 03/04   | 5ª Feira 04/04  | 6ª Feira 05/04  |
|---|--|--|--|---|---|
| Café da manhã<br>7h às 7:15h                                  | Pão francês com manteiga, leite com cacau.                         | Biscoito de coco, leite com cacau.   | Pão francês com manteiga, leite com cacau.   | Biscoito de coco, leite com cacau.                                  | Pão francês com manteiga, leite com cacau.                                      |
| Lanche da manhã<br>9:15h às 9:30h                             | Maçã   | Pão de queijo, suco de uva.  | Banana   | Biscoito de leite, bebida láctea sabor morango.                     | Goiaba  |
| Almoço<br>11h às 12:30h                                       | Arroz, feijão, estrogonofe de frango, salada de repolho.           | Arroz, feijão, carne bovina em tirinhas refogada, salada de tomate com pepino. | Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa de frango sem osso, milho, cenoura e azeitona), salada de alface. | Arroz, feijão, carne bovina em cubos com batata, salada de repolho. | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa de frango assada, salada de alface.             |
| Lanche da tarde<br>14h às 14:15h                              | Pão francês com carne bovina moída, suco de uva, sobremesa: melão. | Bolo de chocolate, suco de acerola, sobremesa: abacaxi.                        | Torta de carne bovina moída com queijo, suco de maracujá, sobremesa: maçã.                           | Bolo de fubá, suco de laranja, sobremesa: banana.                   | Pão francês recheado com frango desfiado, suco de morango, sobremesa: melancia. |
| Informações nutricionais – Média Semanal 70% das necessidades |  |  |  |   |   |
| Energia (Kcal): 1191,45                                       | Proteína (g): 43   | Lipídeo (g): 25  | Carboidrato (g): 201   | Sódio (mg): 1420,39   |   |

*Ensino Fundamental (11 a 15 anos)*

| Refeições   | 2ª Feira 01/04   | 3ª Feira 02/04   | 4ª Feira 03/04   | 5ª Feira 04/04  | 6ª Feira 05/04  |
|---|--|--|--|---|---|
| Café da manhã<br>8:30 às 8:45h                                | Pão francês com manteiga, leite com cacau.                         | Biscoito de coco, leite com cacau.   | Pão francês com manteiga, leite com cacau.   | Pão de queijo, leite com cacau.                                     | Pão francês com manteiga, leite com cacau.                                      |
| Almoço<br>11:45h às 12:45h                                    | Arroz, feijão, estrogonofe de frango, salada de repolho.           | Arroz, feijão, carne bovina em tirinhas refogada, salada de tomate com pepino. | Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa de frango sem osso, milho, cenoura e azeitona), salada de alface. | Arroz, feijão, carne bovina em cubos com batata, salada de repolho. | Arroz, feijão, coxa e sobrecoxa de frango assada, salada de alface.             |
| Lanche da tarde<br>14:45h às 15:15h                           | Pão francês com carne bovina moída, suco de uva, sobremesa: melão. | Bolo de chocolate, suco de acerola, sobremesa: abacaxi.                        | Torta de carne bovina moída com queijo, suco de maracujá, sobremesa: maçã.                           | Bolo de fubá, suco de laranja, sobremesa: banana.                   | Pão francês recheado com frango desfiado, suco de morango, sobremesa: melancia. |
| Informações nutricionais – Média Semanal 70% das necessidades |  |  |  |   |   |
| Energia (Kcal): 1560,48                                       | Proteína (g): 56   | Lipídeo (g): 44  | Carboidrato (g): 237   | Sódio (mg): 1700  |   |