

EM "Antônio Manente"

Modalidade: Fundamental I (6 - 10 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Jéssica Marcolin
Gonçales
38050

Jessica Marcolin Gonçalves
Nutricionista
CRN-3 38050

OBSERVAÇÕES: O cardápio pode sofrer alterações - Para dúvidas e sugestões contate a nutricionista - Cardápio segue a legislação do PNAE

REFEIÇÕES	SEGUNDA 01/06/2026	TERÇA 02/06/2026	QUARTA 03/06/2026	QUINTA 04/06/2026	SEXTA 05/06/2026
Café da manhã 9h	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 200 g	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 200 g	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 200 g		
Almoço 12h	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Carne moída bovina refogada - 2 colheres de sopa cheia Salada de alface - 1 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Linguiça assada - 100 g Cenoura cozida - 1 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Empanado de frango - 50 g Salada Mista [Alface, beterraba, brócolis pepino e tomate] - 1,5 colher de sopa cheia Fruta - 80 g		
Lanche da tarde I 14h	Pão com carne moída - 90 g Suco - 1 caneca	Biscoito doce maisena - 30 g Frapê - 150 g	Arroz doce - 150 g		

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.072,09 kcal = 4.485,62 kj	Proteína 36,85 g (13,5% VET)	Lipídios 32,94 g (27,1% VET)	Carboidratos 162,91 g (59,5% VET)	Fibra alimentar 13,91 g
Cálcio 330,24 mg	Ferro 7,78 mg	Vitamina A 148,88 mcg	Vitamina C 12,75 mg	Custo R\$ 1,98