

# EM "Antônio Manente"

Modalidade: Fundamental I (6 - 10 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

**Nutricionista**  
Jéssica Marcolin  
Gonçales  
38050

*Jéssica Marcolin Gonçales*  
Nutricionista  
CRN-3 38050

## OBSERVAÇÕES: CARDÁPIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES

REFEIÇÕES	SEGUNDA 09/03/2026	TERÇA 10/03/2026	QUARTA 11/03/2026	QUINTA 12/03/2026	SEXTA 13/03/2026
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	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 Temperado com Carne Moída - 200 g Salada de repolho colorido - 1,5 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Strogonoff de frango - 2 colher de sopa cheia Batata palha - 25 g Salada de Pepino com Tomate em cubos - 1 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Carne com legumes - 1 colher de arroz Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Carne moída bovina refogada - 2 colher de sopa cheia Purê de batata - 1 colher 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 Fruta - 80 g Peixe de água doce (inteiro em posta em filé etc.) - Empanado(a)/à milanesa - 130 g
Lanche da tarde I 14h	Bolo simples - 1 fatia média Frapê - 150 g	Bolinho de coco - 80 g Iogurte sabor morango - 170 g	Torta salgada de atum - 1 pedaço médio Suco - 1 caneca	Pão de queijo assado - 50 g Leite com cacau em pó com açúcar - 1 copo duplo	Pão de Forma com Patê - 50 g Suco - 1 caneca

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 925,46 kcal = 3.872,11 kj	Proteína 32,77 g (13,8% VET)	Lipídios 24,03 g (22,7% VET)	Carboidratos 151,22 g (63,5% VET)	Fibra alimentar 13,56 g
Cálcio 424,10 mg	Ferro 6,84 mg	Retinol (Vitamina A) 117,71 mcg	Vitamina C 17,44 mg	Custo R\$ 3,62