

EE "BAPTISTA DOLCI"

Modalidade: Fundamental II (11 - 14 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
 Jéssica Marcolin
 Gonçalves
 38050

Jéssica Marcolin Gonçalves
 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 9h30	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 220 g	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 220 g	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 220 g	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 220 g	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 220 g
Almoço 12h15	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 - 3 colher de sopa cheia Batata palha - 25 g Salada de Pepino com Tomate em cubos - 2 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 arroz 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 - 150 g
Lanche da tarde I 14h55	Bolo simples - 1 fatia média Frapê - 180 g	Bolinho de coco - 60 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 - 75 g Suco - 1 caneca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 990,27 kcal = 4.143,29 kj	Proteína 35,09 g (13,8% VET)	Lipídios 26,36 g (23,3% VET)	Carboidratos 160,29 g (62,9% VET)	Fibra alimentar 14,30 g
Cálcio 458,20 mg	Ferro 7,22 mg	Retinol (Vitamina A) 130,69 mcg	Vitamina C 18,28 mg	Custo R\$ 3,69