

EM "Antônio Manente"

Modalidade: Fundamental I (6 - 10 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Jéssica Marcolin
Gonçalves
38050

Jéssica 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 27/07/2026	TERÇA 28/07/2026	QUARTA 29/07/2026	QUINTA 30/07/2026	SEXTA 31/07/2026
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 branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Linguiça assada - 100 g Polenta Mole - 1 colher de arroz Salada de cenoura ralada - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Carne de porco cozida - 95 g Salada de couve - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Filé de tilápia - 64 g Salada de alface - 1 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Strogonoff de iscas bovinas - 2 colher de sopa cheia Batata palha - 25 g Salada de tomate - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Frango em pedaços - Refogado(a) - 120 g Salada de repolho colorido - 1,5 colher de sopa cheia Purê de batata - 1 colher de sopa cheia Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h	Bolo simples - 1 fatia média Frapê - 150 g	Pão com carne moída - 90 g Suco - 1 caneca	Torta salgada de carne moída - 1 pedaço médio Suco - 1 caneca	Pão de queijo assado - 50 g Iogurte de qualquer sabor - 170 g	Arroz doce - 150 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.094,84 kcal = 4.580,83 kJ	Proteína 42,45 g (15,1% VET)	Lipídios 38,10 g (30,6% VET)	Carboidratos 152,16 g (54,3% VET)	Fibra alimentar 14,41 g
Cálcio 386,73 mg	Ferro 7,39 mg	Vitamina A 185,77 mcg	Vitamina C 17,34 mg	Custo R\$ 2,19