

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: 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 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 branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Linguiça assada - 100 g Polenta Mole - 2 colher de arroz Salada de cenoura ralada - 60 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 - 3 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) - 100 g Salada de repolho colorido - 1,5 colher de sopa cheia Purê de batata - 1 colher de arroz cheia Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h55	Bolo simples - 1 fatia média Frapê - 180 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 1.176,85 kcal = 4.923,94 kJ	Proteína 43,33 g (14,4% VET)	Lipídios 40,66 g (30,3% VET)	Carboidratos 166,83 g (55,3% VET)	Fibra alimentar 15,46 g
Cálcio 414,42 mg	Ferro 7,67 mg	Vitamina A 224,67 mcg	Vitamina C 18,20 mg	Custo R\$ 2,37

EE "BAPTISTA DOLCI"

Modalidade: Ensino médio (15 - 17 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 9h30	Pão francês com manteiga - 60 g Leite com cacau - 250 g	Pão francês com manteiga - 60 g Leite com cacau - 250 g	Pão francês com manteiga - 60 g Leite com cacau - 250 g	Pão francês com manteiga - 60 g Leite com cacau - 250 g	Pão francês com manteiga - 60 g Leite com cacau - 250 g
Almoço 12h15	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Linguiça assada - 100 g Polenta Mole - 2 colher de arroz Salada de cenoura ralada - 80 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Carne de porco cozida - 100 g Salada de couve - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Filé de tilápia - 96 g Salada de alface - 1 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Strogonoff de iscas bovinas - 3 colher de sopa cheia Batata palha - 50 g Salada de tomate - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Frango em pedaços - Refogado(a) - 120 g Salada de repolho colorido - 2 colher de sopa cheia Purê de batata - 1 colher de arroz cheia Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h55	Bolo simples - 1 fatia média Frapê - 200 g	Pão com carne moída - 135 g Suco - 1 caneca	Torta salgada de carne moída - 2 pedaço médio Suco - 1 caneca	Pão de queijo assado - 75 g Iogurte de qualquer sabor - 200 g	Arroz doce - 150 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.441,04 kcal = 6.029,30 kJ	Proteína 54,20 g (14,7% VET)	Lipídios 49,14 g (30,0% VET)	Carboidratos 203,98 g (55,3% VET)	Fibra alimentar 20,03 g
Cálcio 497,94 mg	Ferro 10,00 mg	Vitamina A 273,37 mcg	Vitamina C 21,07 mg	Custo R\$ 3,46