

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 08/06/2026	TERÇA 09/06/2026	QUARTA 10/06/2026	QUINTA 11/06/2026	SEXTA 12/06/2026
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	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 Empanado de frango - 50 g Salada de tomate - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Strogonoff de frango - 2 colher de sopa cheia Batata palha - 25 g 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 Bife bovino - 50 g Salada de repolho colorido - 1,5 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijoada - 1 concha média cheia Farofa - 15 g Salada de couve - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Vaca atolada com carne e aipim - 0,5 colher de arroz cheia Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h	Bolo simples - 1 fatia média Leite com cacau em pó com açúcar - 1 copo duplo	Bolo salgado - 75 g Suco - 1 caneca	Bolacha doce - 30 g Frapê - 150 g	Bolacha salgada - 30 g Suco - 1 caneca	Biscoito de polvilho - 30 g Chá mate infusão 5% - 15 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 897,40 kcal = 3.754,74 kj	Proteína 30,43 g (13,2% VET)	Lipídios 25,21 g (24,5% VET)	Carboidratos 143,88 g (62,3% VET)	Fibra alimentar 14,09 g
Cálcio 373,31 mg	Ferro 7,12 mg	Vitamina A 103,17 mcg	Vitamina C 15,29 mg	Custo R\$ 5,18