

# EM "Antônio Manente"

Modalidade: Fundamental I (6 - 10 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

**Nutricionista**  
 Jéssica Marcolin  
 Gonçalves  
 38050

*Jessica 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 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 branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Linguiça assada - 100 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 bovina - Assado(a) - 80 g Salada de cenoura ralada - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Frango ensopado - 0,5 pedaço médio Salada de alface - 1 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijoada - 1 concha média cheia Salada de couve - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Carne moída com legumes [abobrinha, cenoura, tomate] - 1 colher de arroz Salada de beterraba - 1 colher de sopa cheia
Lanche da tarde I 14h	Bolo simples - 1 fatia média Chá mate infusão 5% - 15 g	Canjica tradicional - 0,5 concha média cheia	Pão doce - 50 g Frapê - 150 g	Pão de queijo assado - 50 g Chá mate infusão 5% - 15 g	Salada de fruta - 1 caneca

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 902,08 kcal = 3.774,29 kj	Proteína 34,46 g (14,9% VET)	Lipídios 29,94 g (29,1% VET)	Carboidratos 129,77 g (56,0% VET)	Fibra alimentar 13,26 g
Cálcio 316,43 mg	Ferro 7,27 mg	Retinol (Vitamina A) 75,87 mcg	Vitamina C 17,92 mg	Custo R\$ 4,04