

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 15/06/2026	TERÇA 16/06/2026	QUARTA 17/06/2026	QUINTA 18/06/2026	SEXTA 19/06/2026
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 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 Carne de porco cozida - 95 g 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 Filé de Peixe assado - 1 porção média Vinagrete - 20 g Fruta - 80 g	Macarronada com Carne Moída - 1 escumadeira média cheia	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 Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h55	Pão com molho de frango - 90 g Suco - 1 caneca	Fátia Hungara - 180 g	Bolacha doce - 25 g Leite com cacau - 220 g	Pão salgado - 60 g	Bolo simples - 1 fatia média Chá mate orgânico - 120 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.037,40 kcal = 4.340,48 kj	Proteína 44,53 g (16,9% VET)	Lipídios 32,10 g (27,3% VET)	Carboidratos 147,33 g (55,8% VET)	Fibra alimentar 15,31 g
Cálcio 387,66 mg	Ferro 7,94 mg	Vitamina A 120,14 mcg	Vitamina C 11,96 mg	Custo R\$ 2,27

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 15/06/2026	TERÇA 16/06/2026	QUARTA 17/06/2026	QUINTA 18/06/2026	SEXTA 19/06/2026
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 Salada de alface - 1 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Carne de porco cozida - 100 g Farofa - 15 g Salada de couve - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Filé de Peixe assado - 1 porção média Vinagrete - 20 g Fruta - 80 g	Macarronada com Carne Moída - 1 escumadeira média cheia	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 Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h55	Pão com molho de frango - 135 g Suco - 1 caneca	Fátia Hungara - 180 g	Bolacha doce - 35 g Leite com cacau - 250 g	Pão salgado - 60 g	Bolo simples - 1 fatia média Chá mate orgânico - 150 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.215,22 kcal = 5.084,50 kj	Proteína 52,25 g (16,9% VET)	Lipídios 36,76 g (26,7% VET)	Carboidratos 174,31 g (56,4% VET)	Fibra alimentar 19,50 g
Cálcio 452,41 mg	Ferro 10,01 mg	Vitamina A 131,74 mcg	Vitamina C 12,66 mg	Custo R\$ 2,98