

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 22/06/2026	TERÇA 23/06/2026	QUARTA 24/06/2026	QUINTA 25/06/2026	SEXTA 26/06/2026
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 Empanado de frango - 75 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 - 80 g Abobrinha Refogada - 1 colher de arroz rasa 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	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Filé de frango grelhado - 1 unidade média Batata doce cozida - 1 colher de sopa cheia (picado) Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Carne com legumes - 1 colher de arroz Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h55	Bolo de Chocolate com Calda de Coco - 45 g Leite com cacau em pó com açúcar - 1 copo duplo	Bolo simples - 1 fatia média Frapê - 180 g	Mini pizza - 50 g Suco - 1 caneca	Pão salgado - 60 g Leite com cacau em pó com açúcar - 1 copo duplo	Bolacha doce - 60 g Chá mate orgânico - 120 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 963,10 kcal = 4.029,60 kj	Proteína 36,72 g (14,8% VET)	Lipídios 23,65 g (21,5% VET)	Carboidratos 157,89 g (63,7% VET)	Fibra alimentar 15,35 g
Cálcio 467,30 mg	Ferro 7,72 mg	Vitamina A 106,74 mcg	Vitamina C 14,00 mg	Custo R\$ 3,26

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 22/06/2026	TERÇA 23/06/2026	QUARTA 24/06/2026	QUINTA 25/06/2026	SEXTA 26/06/2026
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 Empanado de frango - 75 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 Bife bovino - 80 g Abobrinha Refogada - 1 colher de arroz cheia 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	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Filé de frango grelhado - 1 unidade média Batata doce cozida - 1 colher de sopa cheia (picado) Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Carne com legumes - 1 colher de arroz Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h55	Bolo de Chocolate com Calda de Coco - 45 g Leite com cacau em pó com açúcar - 1 copo duplo	Bolo simples - 1 fatia média Frapê - 200 g	Mini pizza - 50 g Suco - 1 caneca	Pão salgado - 60 g Leite com cacau em pó com açúcar - 1 copo duplo	Bolacha doce - 90 g Chá mate orgânico - 150 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.151,42 kcal = 4.817,53 kj	Proteína 43,37 g (14,7% VET)	Lipídios 28,23 g (21,5% VET)	Carboidratos 189,09 g (63,9% VET)	Fibra alimentar 20,05 g
Cálcio 530,55 mg	Ferro 9,96 mg	Vitamina A 116,04 mcg	Vitamina C 14,73 mg	Custo R\$ 4,13