

EE "BAPTISTA DOLCI"

Modalidade: Fundamental II (11 - 14 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 23/03/2026	TERÇA 24/03/2026	QUARTA 25/03/2026	QUINTA 26/03/2026	SEXTA 27/03/2026
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 Almôndegas de Carne Bovina com Molho de Tomate - 2 unidade média Polenta Mole - 2 colher de arroz Salada de brócolis - 20 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 Purê de batata - 1 colher de arroz cheia 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 Vaca atolada com carne e aipim - 0,5 colher de arroz cheia Vinagrete - 20 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Carne Suína acebolada - 80 g Salada de couve - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Frango assado com batata - 1 unidade média Acelga - 16 g Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h55	Pão de queijo assado - 50 g Frapê - 180 g	Arroz doce - 150 g	Bolo de fubá com goiabada - 75 g Frapê - 180 g	Pipoca Natural - 1 caneca Chocolate gelado - 150 g	Bolo salgado - 100 g Suco - 1 caneca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.293,67 kcal = 5.412,70 kj	Proteína 39,51 g (11,8% VET)	Lipídios 36,71 g (24,7% VET)	Carboidratos 211,91 g (63,4% VET)	Fibra alimentar 18,04 g
Cálcio 413,72 mg	Ferro 8,26 mg	Retinol (Vitamina A) 120,74 mcg	Vitamina C 17,51 mg	Custo R\$ 4,26

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 23/03/2026	TERÇA 24/03/2026	QUARTA 25/03/2026	QUINTA 26/03/2026	SEXTA 27/03/2026
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 Almôndegas de Carne Bovina com Molho de Tomate - 2,5 unidade média Polenta Mole - 2 colher de arroz Salada de brócolis - 25 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Filé de Peixe assado - 1 porção média Purê de batata - 1 colher de arroz cheia Salada de alface - 1 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Vaca atolada com carne e aipim - 1 colher de arroz cheia Vinagrete - 25 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Carne Suína acebolada - 80 g Salada de couve - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Frango assado com batata - 1 unidade média Acelga - 20 g Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h55	Pão de queijo assado - 75 g Frapê - 200 g	Arroz doce - 150 g	Bolo de fubá com goiabada - 75 g Frapê - 200 g	Pipoca Natural - 1 caneca Chocolate gelado - 150 g	Bolo salgado - 150 g Suco - 1 caneca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.532,76 kcal = 6.413,05 kj	Proteína 49,00 g (12,4% VET)	Lipídios 43,78 g (24,9% VET)	Carboidratos 247,47 g (62,7% VET)	Fibra alimentar 22,79 g
Cálcio 488,14 mg	Ferro 10,80 mg	Retinol (Vitamina A) 136,96 mcg	Vitamina C 19,17 mg	Custo R\$ 6,38