

EE "BAPTISTA DOLCI"


Modalidade: Fundamental II (11 - 14 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Jéssica Marcolin
Gonçales
38050

Jessica Marcolin Gonçales
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 11/05/2026	TERÇA 12/05/2026	QUARTA 13/05/2026	QUINTA 14/05/2026	SEXTA 15/05/2026
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 Bife bovino - 80 g Batata doce cozida - 1 colher de sopa cheia (picado) 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 Filé de tilápia - 64 g Salada de tomate - 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 repolho colorido - 1,5 colher de sopa cheia Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h55	Bolo de fubá com goiabada - 75 g Suco - 1 caneca	Batida de abacate - 1 copo pequeno	Rosquinha doce - 45 g Frapê - 180 g	Pão com carne moída - 90 g Suco - 1 caneca	Pão de queijo assado - 50 g Frapê - 180 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.124,57 kcal = 4.705,20 kj	Proteína 37,34 g (12,9% VET)	Lipídios 30,24 g (23,5% VET)	Carboidratos 183,90 g (63,6% VET)	Fibra alimentar 14,21 g
Cálcio 378,82 mg	Ferro 7,37 mg	Vitamina A 104,09 mcg	Vitamina C 17,00 mg	Custo R\$ 4,28

EE "BAPTISTA DOLCI"

Modalidade: Ensino médio (15 - 17 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista

Jéssica Marcolin
Gonçales
38050

Jessica Marcolin Gonçales

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 11/05/2026	TERÇA 12/05/2026	QUARTA 13/05/2026	QUINTA 14/05/2026	SEXTA 15/05/2026
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 Bife bovino - 80 g Batata doce cozida - 1 colher de sopa cheia (picado) Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijoada - 1,5 concha média cheia Salada de couve - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Filé de tilápia - 96 g Salada de tomate - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Frango ensopado - 1 pedaço médio Salada de repolho colorido - 2 colher de sopa cheia Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h55	Bolo de fubá com goiabada - 75 g Suco - 1 caneca	Batida de abacate - 1 copo duplo	Rosquinha doce - 60 g Frapê - 200 g	Pão com carne moída - 135 g Suco - 1 caneca	Pão de queijo assado - 75 g Frapê - 200 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.376,81 kcal = 5.760,58 kj	Proteína 49,63 g (14,0% VET)	Lipídios 37,08 g (23,6% VET)	Carboidratos 220,25 g (62,3% VET)	Fibra alimentar 18,71 g
Cálcio 463,17 mg	Ferro 9,72 mg	Vitamina A 116,25 mcg	Vitamina C 18,64 mg	Custo R\$ 6,60