

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 16/03/2026	TERÇA 17/03/2026	QUARTA 18/03/2026	QUINTA 19/03/2026	SEXTA 20/03/2026
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 Linguiça assada - 100 g Salada de Pepino com Tomate em cubos - 2 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) - 100 g Salada de cenoura ralada - 60 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 - 2 colher de sopa cheia
Lanche da tarde I 14h55	Bolo simples - 1 fatia média Chá mate infusão 5% - 15 g	Canjica tradicional - 1 concha média cheia	Pão doce - 50 g Frapê - 180 g	Pão de queijo assado - 50 g Chá mate infusão 5% - 15 g	Salada de fruta - 2 caneca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 978,65 kcal = 4.094,66 kj	Proteína 36,71 g (14,6% VET)	Lipídios 32,21 g (28,8% VET)	Carboidratos 142,26 g (56,6% VET)	Fibra alimentar 14,30 g
Cálcio 350,63 mg	Ferro 7,64 mg	Retinol (Vitamina A) 82,16 mcg	Vitamina C 25,99 mg	Custo R\$ 4,41

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 16/03/2026	TERÇA 17/03/2026	QUARTA 18/03/2026	QUINTA 19/03/2026	SEXTA 20/03/2026
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 Linguiça assada - 100 g Salada de Pepino com Tomate em cubos - 2 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Carne bovina - Assado(a) - 120 g Salada de cenoura ralada - 80 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Frango ensopado - 1 pedaço médio Salada de alface - 1 colher de sopa cheia 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 Carne moída com legumes [abobrinha, cenoura, tomate] - 1 colher de arroz Salada de beterraba - 2 colher de sopa cheia
Lanche da tarde I 14h55	Bolo simples - 1 fatia média Chá mate infusão 5% - 15 g	Canjica tradicional - 1 concha média cheia	Pão doce - 75 g Frapê - 200 g	Pão de queijo assado - 75 g Chá mate infusão 5% - 15 g	Salada de fruta - 2 caneca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.202,34 kcal = 5.030,60 kj	Proteína 47,53 g (15,4% VET)	Lipídios 39,31 g (28,7% VET)	Carboidratos 172,34 g (55,9% VET)	Fibra alimentar 18,67 g
Cálcio 417,14 mg	Ferro 9,95 mg	Retinol (Vitamina A) 101,67 mcg	Vitamina C 26,98 mg	Custo R\$ 6,34