

EM "Antônio Manente"

Modalidade: Fundamental I (6 - 10 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 9h	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 200 g	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 200 g	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 200 g	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 200 g	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 200 g
Almoço 12h	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 - 15 g 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 Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Frango em pedaços - Refogado(a) - 120 g Salada de repolho colorido - 1,5 colher de sopa cheia Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h	Pão com molho de frango - 90 g Suco - 1 caneca	Fátia Hungara - 145 g	Bolacha doce - 30 g Leite com cacau - 200 g	Pão salgado - 45 g	Bolo simples - 1 fatia média Chá mate orgânico - 150 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.005,21 kcal = 4.205,79 kj	Proteína 44,45 g (17,3% VET)	Lipídios 32,20 g (28,3% VET)	Carboidratos 139,53 g (54,4% VET)	Fibra alimentar 15,77 g
Cálcio 362,90 mg	Ferro 8,02 mg	Vitamina A 112,10 mcg	Vitamina C 13,37 mg	Custo R\$ 3,04