

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 22/06/2026	TERÇA 23/06/2026	QUARTA 24/06/2026	QUINTA 25/06/2026	SEXTA 26/06/2026
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 Empanado de frango - 50 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 - 50 g Abobrinha Refogada - 1 colher de sopa cheia 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 - 12 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 14h	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 - 150 g	Mini pizza - 50 g Suco - 1 caneca	Pão salgado - 45 g Leite com cacau em pó com açúcar - 1 copo duplo	Bolacha doce - 60 g Chá mate orgânico - 150 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 893,10 kcal = 3.736,72 kj	Proteína 33,84 g (14,7% VET)	Lipídios 21,42 g (20,9% VET)	Carboidratos 148,11 g (64,4% VET)	Fibra alimentar 14,91 g
Cálcio 441,45 mg	Ferro 7,38 mg	Vitamina A 99,66 mcg	Vitamina C 13,66 mg	Custo R\$ 3,22