

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 23/03/2026	TERÇA 24/03/2026	QUARTA 25/03/2026	QUINTA 26/03/2026	SEXTA 27/03/2026
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 Almôndegas de Carne Bovina com Molho de Tomate - 2 unidade média Polenta Mole - 1 colher de arroz Salada de brócolis - 15 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 sopa 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 - 25 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Carne Suína acebolada - 50 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 - 0,5 unidade média Acelga - 15 g Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h	Pão de queijo assado - 50 g Frapê - 150 g	Arroz doce - 150 g	Bolo de fubá com goiabada - 50 g Frapê - 150 g	Pipoca Natural - 1 caneca Chocolate gelado - 120 g	Bolo salgado - 75 g Suco - 1 caneca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.130,28 kcal = 4.729,09 kj	Proteína 35,64 g (12,2% VET)	Lípidios 30,82 g (23,7% VET)	Carboidratos 187,11 g (64,1% VET)	Fibra alimentar 16,76 g
Cálcio 374,03 mg	Ferro 7,78 mg	Retinol (Vitamina A) 97,58 mcg	Vitamina C 16,17 mg	Custo R\$ 3,93