

EE "BAPTISTA DOLCI"

Modalidade: Fundamental II (11 - 14 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Jéssica Marcolin
Gonçales
38050

Jéssica Marcolin Gonçales
Nutricionista
CRN-3 38050

OBSERVAÇÕES: "O cardápio está sujeito a alterações conforme a disponibilidade dos ingredientes e seu grau de maturação."

REFEIÇÕES	SEGUNDA 23/02/2026	TERÇA 24/02/2026	QUARTA 25/02/2026	QUINTA 26/02/2026	SEXTA 27/02/2026
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 Nuggets de frango - Assado(a) - 100 g salada de Alface e tomate - 30 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Carne Suína acebolada - 80 g Salada de couve - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Strogonoff de iscas bovinas - 3 colher de sopa cheia Batata palha - 25 g Salada de tomate - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Coxa e sobrecoxa de frango assada - 60 g Salada de brócolis - 20 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Carne bovina - 120 g Acelga - 20 g Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h55	Torta salgada de carne moída - 1 pedaço médio Suco - 1 caneca	Bolo simples - 1 fatia média Bebida láctea - 200 g	Bolacha doce - 60 g Frapê - 180 g	Arroz doce - 150 g	Fátia Hungara - 180 g Leite com cacau - 220 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.218,93 kcal = 5.099,99 kj	Proteína 43,45 g (13,9% VET)	Lipídios 34,96 g (25,2% VET)	Carboidratos 189,80 g (60,8% VET)	Fibra alimentar 16,29 g
Cálcio 460,93 mg	Ferro 8,85 mg	Retinol (Vitamina A) 103,24 mcg	Vitamina C 16,72 mg	Custo R\$ 2,61

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 está sujeito a alterações conforme a disponibilidade dos ingredientes e seu grau de maturação."

REFEIÇÕES	SEGUNDA 23/02/2026	TERÇA 24/02/2026	QUARTA 25/02/2026	QUINTA 26/02/2026	SEXTA 27/02/2026
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 Nuggets de frango - Assado(a) - 100 g salada de Alface e tomate - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Carne Suína acebolada - 80 g Salada de couve - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Strogonoff de iscas bovinas - 3 colher de sopa cheia Batata palha - 50 g Salada de tomate - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Coxa e sobrecoxa de frango assada - 75 g Salada de brócolis - 25 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Carne bovina - 150 g Acelga - 20 g Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h55	Torta salgada de carne moída - 2 pedaço médio Suco - 1 caneca	Bolo simples - 1 fatia média Bebida láctea - 200 g	Bolacha doce - 60 g Frapê - 200 g	Arroz doce - 150 g	Fátia Hungara - 180 g Leite com cacau - 250 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.456,84 kcal = 6.095,44 kj	Proteína 52,98 g (14,2% VET)	Lipídios 42,55 g (25,7% VET)	Carboidratos 223,73 g (60,1% VET)	Fibra alimentar 21,29 g
Cálcio 540,57 mg	Ferro 11,43 mg	Retinol (Vitamina A) 117,00 mcg	Vitamina C 19,21 mg	Custo R\$ 3,55