

EM "Antônio Manente"

Modalidade: Fundamental I (6 - 10 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista

Jéssica Marcolin
Gonçales
38050

Jessica Marcolin Gonçalves

Nutricionista
CRN-3 38030



OBSERVAÇÕES: O cardápio pode sofrer alterações - Para dúvidas e sugestões contate a nutricionista - Cardápio segue a legislação do PNAE

REFEIÇÕES	SEGUNDA 25/05/2026	TERÇA 26/05/2026	QUARTA 27/05/2026	QUINTA 28/05/2026	SEXTA 29/05/2026
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 Vaca atolada com carne e aipim - 0,5 colher de arroz cheia Salada de brócolis - 15 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Frango ensopado - 0,5 pedaço médio Acelga - 15 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 Carne Suína acebolada - 50 g Vinagrete - 25 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Carne bovina acebolada - 50 g Salada de couve - 40 g Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h	Pão de Forma com Patê - 50 g Suco - 1 caneca	Pão doce - 45 g Frapê - 150 g	Biscoito doce - 40 g Leite com cacau em pó com açúcar - 1 copo duplo	Bolo de morango - 1 fatia média	Biscoito de polvilho - 30 g Chá mate orgânico - 120 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 926,32 kcal = 3.875,73 kj	Proteína 31,89 g (13,4% VET)	Lipídios 29,31 g (27,7% VET)	Carboidratos 140,46 g (58,9% VET)	Fibra alimentar 14,40 g
Cálcio 381,78 mg	Ferro 7,62 mg	Vitamina A 114,30 mcg	Vitamina C 14,42 mg	Custo R\$ 3,22