

# EE "BAPTISTA DOLCI"

Modalidade: Fundamental II (11 - 14 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

**Nutricionista**  
 Jéssica Marcolin  
 Gonçalves  
 38050

*Jéssica Marcolin Gonçalves*  
 Nutricionista  
 CRN-3 38050

REFEIÇÕES	SEGUNDA 02/03/2026	TERÇA 03/03/2026	QUARTA 04/03/2026	QUINTA 05/03/2026	SEXTA 06/03/2026
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	Macarrão com almondegas - 420 g Salada de brócolis - 20 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Peixe Ensopado - 1 unidade média Salada de repolho colorido - 1,5 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Carne suína - 150 g Purê de abóbora - 120 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 frango grelhado - 1 unidade média Abobrinha Refogada - 1 colher de arroz rasa 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 bovina acebolada - 80 g Salada de cenoura ralada - 60 g Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h55	Torta salgada de carne moída - 1 pedaço médio Suco - 1 caneca	Canjica tradicional - 1 concha média cheia	Bolo simples - 1 fatia média Bebida láctea - 200 g	Pão de queijo - 50 g Frapê - 180 g	Pão com carne moída - 90 g Suco - 150 g

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.229,36 kcal = 5.143,65 kj	Proteína 59,29 g (18,9% VET)	Lipídios 38,92 g (27,9% VET)	Carboidratos 166,78 g (53,2% VET)	Fibra alimentar 15,25 g
Cálcio 451,22 mg	Ferro 9,67 mg	Retinol (Vitamina A) 100,38 mcg	Vitamina C 30,37 mg	Custo R\$ 3,16