

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

REFEIÇÕES	SEGUNDA 27/04/2026	TERÇA 28/04/2026	QUARTA 29/04/2026	QUINTA 30/04/2026	SEXTA 01/05/2026
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	
Almoço 12h15	Arroz com carne moída, milho verde e azeitona - 180 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Frango ensopado - 0,5 pedaço médio Polenta Mole - 2 colher de arroz Salada de Pepino com Tomate em cubos - 2 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Strogonoff de iscas bovinas - 3 colher de sopa cheia Batata palha - 25 g Salada de cenoura ralada - 60 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Carne Suína acebolada - 80 g Farofa - 15 g Fruta - 80 g Salada de couve - 40 g	
Lanche da tarde I 14h55	Bolo simples - 1 fatia média Batida de abacate - 1 copo pequeno	Canjica tradicional - 1 concha média cheia	Torta salgada de carne moída - 1 pedaço médio	Biscoito salgado - 30 g Frapê - 180 g	

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.086,94 kcal = 4.547,76 kj	Proteína 30,32 g (10,8% VET)	Lipídios 31,85 g (25,6% VET)	Carboidratos 177,98 g (63,6% VET)	Fibra alimentar 15,29 g
Cálcio 401,75 mg	Ferro 6,68 mg	Vitamina A 226,14 mcg	Vitamina C 16,59 mg	Custo R\$ 2,51

EE "BAPTISTA DOLCI"

Modalidade: Ensino médio (15 - 17 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Jéssica Marcolin
Gonçales
38050

Jéssica Marcolin Gonçales
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 27/04/2026	TERÇA 28/04/2026	QUARTA 29/04/2026	QUINTA 30/04/2026	SEXTA 01/05/2026
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	
Almoço 12h15	Arroz com carne moída, milho verde e azeitona - 200 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Frango ensopado - 1 pedaço médio Polenta Mole - 2 colher de arroz Salada de Pepino com Tomate em cubos - 2 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Strogonoff de iscas bovinas - 3 colher de sopa cheia Batata palha - 50 g Salada de cenoura ralada - 80 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Carne Suína acebolada - 80 g Farofa - 15 g Fruta - 80 g Salada de couve - 40 g	
Lanche da tarde I 14h55	Bolo simples - 1 fatia média Batida de abacate - 1 copo duplo	Canjica tradicional - 1 concha média cheia	Torta salgada de carne moída - 2 pedaço médio	Biscoito salgado - 30 g Frapê - 200 g	

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.310,51 kcal = 5.483,16 kj	Proteína 39,40 g (11,7% VET)	Lipídios 38,82 g (25,9% VET)	Carboidratos 210,00 g (62,4% VET)	Fibra alimentar 19,02 g
Cálcio 490,25 mg	Ferro 8,55 mg	Vitamina A 285,05 mcg	Vitamina C 20,25 mg	Custo R\$ 3,47