

EM "Antônio Manente"

Modalidade: Fundamental I (6 - 10 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista

Jéssica Marcolin
Gonçales
38050

Jessica 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 11/05/2026	TERÇA 12/05/2026	QUARTA 13/05/2026	QUINTA 14/05/2026	SEXTA 15/05/2026
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 Bife bovino - 50 g Batata doce cozida - 1 colher de sopa cheia (picado) Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijoada - 1 concha média cheia Salada de couve - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Filé de tilápia - 64 g Salada de tomate - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Frango ensopado - 0,5 pedaço médio Salada de repolho colorido - 1,5 colher de sopa cheia Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h	Bolo de fubá com goiabada - 50 g Suco - 1 caneca	Batida de abacate - 1 copo pequeno	Rosquinha doce - 45 g Frapê - 150 g	Pão com carne moída - 90 g Suco - 1 caneca	Pão de queijo assado - 50 g Frapê - 150 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.040,78 kcal = 4.354,60 kj	Proteína 35,33 g (13,2% VET)	Lipídios 28,42 g (23,9% VET)	Carboidratos 168,37 g (62,9% VET)	Fibra alimentar 13,72 g
Cálcio 352,31 mg	Ferro 7,10 mg	Vitamina A 97,04 mcg	Vitamina C 16,72 mg	Custo R\$ 4,23