

EM "Antônio Manente"

Modalidade: Fundamental I (6 - 10 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
 Jéssica Marcolin
 Gonçalves
 38050

Jessica Marcolin Gonçalves
 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 13/04/2026 | TERÇA 14/04/2026 | QUARTA 15/04/2026 | QUINTA 16/04/2026 | SEXTA 17/04/2026 |
|--------------------------|---|--|---|---|--|
| 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 tomate - 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 brócolis - 15 g Fruta - 80 g | Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Stroganoff de iscas bovinas - 2 colher de sopa cheia Batata palha - 25 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 Filé de frango grelhado - 1 unidade média Acelga - 15 g Fruta - 80 g | Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Pernil suíno - Refogado(a) - 75 g Salada de couve - 40 g Fruta - 80 g |
| Lanche da tarde I 14h | Canjica tradicional - 0,5 concha média cheia | Pão com molho de frango - 90 g Suco - 1 caneca | Bolacha salgada - 20 g Frapê - 150 g | Fátia Hungara - 145 g | Torta salgada de frango - 1 pedaço médio Suco - 1 caneca |

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

| | | | | |
|--|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| Energia 1.067,38 kcal = 4.465,91 kj | Proteína 39,00 g (14,3% VET) | Lipídios 31,93 g (26,3% VET) | Carboidratos 161,91 g (59,4% VET) | Fibra alimentar 14,58 g |
| Cálcio 326,75 mg | Ferro 7,58 mg | Retinol (Vitamina A) 71,68 mcg | Vitamina C 15,48 mg | Custo R\$ 2,88 |