

EM "Antônio Manente"

Modalidade: Fundamental I (6 - 10 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 18/05/2026	TERÇA 19/05/2026	QUARTA 20/05/2026	QUINTA 21/05/2026	SEXTA 22/05/2026
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 Empanado de frango - 50 g Salada de beterraba - 1 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Strogonoff de frango - 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 Bife bovino - 50 g Creme de palmito - 30 g 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 acebolada - 50 g Farofa - 25 g Salada de couve - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Frango assado com batata - 0,5 unidade média Salada de tomate - 40 g Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h	Bolo de Chocolate com Calda de Coco - 45 g Leite com cacau em pó com açúcar - 1 copo duplo	Pão doce - 50 g Chá mate orgânico - 150 g	Bolo de fubá com goiabada - 50 g Frapê - 150 g	Torta salgada de presunto e queijo - 1 pedaço médio Suco - 1 caneca	Canjica tradicional - 0,5 concha média cheia

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 908,28 kcal = 3.800,22 kj	Proteína 28,29 g (12,0% VET)	Lipídios 26,04 g (24,9% VET)	Carboidratos 148,23 g (63,0% VET)	Fibra alimentar 15,59 g
Cálcio 399,42 mg	Ferro 7,28 mg	Vitamina A 105,97 mcg	Vitamina C 16,23 mg	Custo R\$ 2,52