

EM "Antônio Manente"

Modalidade: Fundamental I (6 - 10 anos)

Zona: Urbana

Período: Parcial

Nutricionista
 Jéssica Marcolin
 Gonçalves
 38050

Jéssica Marcolin Gonçalves
 Nutricionista
 CRN-3 38050

OBSERVAÇÕES: Sujeito a alterações de acordo com a entrega dos alimentos e sazonalidade

REFEIÇÕES	SEGUNDA 16/02/2026	TERÇA 17/02/2026	QUARTA 18/02/2026	QUINTA 19/02/2026	SEXTA 20/02/2026
Café da manhã 7h	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 9h30	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Nuggets de frango - Assado(a) - 75 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 Salada de couve - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Strogonoff de iscas bovinas - 2 colher de sopa cheia Batata palha - 25 g Salada de tomate - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Coxa e sobrecoxa de frango assada - 60 g Salada de brócolis - 15 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Carne bovina acebolada - 50 g Acelga - 15 g Fruta - 80 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 634,23 kcal = 2.653,63 kj	Proteína 26,42 g (16,1% VET)	Lipídios 21,58 g (29,6% VET)	Carboidratos 89,25 g (54,3% VET)	Fibra alimentar 12,60 g
Cálcio 289,04 mg	Ferro 6,33 mg	Retinol (Vitamina A) 64,46 mcg	Vitamina C 15,82 mg	Custo R\$ 1,86