

EM "Antônio Manente"

Modalidade: Fundamental I (6 - 10 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
 Jéssica Marcolin
 Gonçalves
 38050

Jéssica Marcolin Gonçalves
 Nutricionista
 CRN-3 38050

OBSERVAÇÕES: O cardápio pode sofrer alterações devido a entrega e grau de maturação dos produtos

REFEIÇÕES	SEGUNDA 02/03/2026	TERÇA 03/03/2026	QUARTA 04/03/2026	QUINTA 05/03/2026	SEXTA 06/03/2026
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	Macarrão com almondegas - 350 g Salada de brócolis - 15 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Peixe Ensopado - 1 unidade média 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 - 120 g Salada de couve - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Filé de frango grelhado - 1 unidade média salada de Alface e tomate - 30 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Carne bovina acebolada - 50 g Salada de cenoura ralada - 40 g Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h	Torta salgada de carne moída - 1 pedaço médio Suco - 1 caneca	Fátia Hungara - 145 g Frapê - 150 g	Bolo simples - 1 fatia média iogurte sabor morango - 170 g	Pão de queijo assado - 50 g Frapê - 150 g	Pão com carne moída - 90 g Suco - 1 caneca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.278,26 kcal = 5.348,24 kj	Proteína 54,45 g (16,7% VET)	Lipídios 33,79 g (23,3% VET)	Carboidratos 195,16 g (59,9% VET)	Fibra alimentar 14,05 g
Cálcio 403,10 mg	Ferro 8,99 mg	Retinol (Vitamina A) 97,65 mcg	Vitamina C 16,77 mg	Custo R\$ 2,99