

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 27/04/2026	TERÇA 28/04/2026	QUARTA 29/04/2026	QUINTA 30/04/2026	SEXTA 01/05/2026
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	
Almoço 12h	Arroz com carne moída, milho verde e azeitona - 150 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Frango ensopado - 0,5 pedaço médio Polenta Mole - 1 colher de arroz Salada de Pepino com Tomate em cubos - 1 colher de sopa cheia 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 cenoura ralada - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Carne Suína acebolada - 50 g Farofa - 15 g Fruta - 80 g Salada de couve - 40 g	
Lanche da tarde I 14h	Bolo simples - 1 fatia média Batida de abacate - 1 copo pequeno	Canjica tradicional - 0,5 concha média cheia	Torta salgada de carne moída - 1 pedaço médio	Biscoito salgado - 30 g Frapê - 150 g	

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 942,86 kcal = 3.944,93 kj	Proteína 27,27 g (11,2% VET)	Lipídios 26,27 g (24,3% VET)	Carboidratos 156,68 g (64,5% VET)	Fibra alimentar 13,77 g
Cálcio 363,98 mg	Ferro 6,26 mg	Vitamina A 178,74 mcg	Vitamina C 15,39 mg	Custo R\$ 2,08