

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 - Para dúvidas e sugestões contate a nutricionista - Cardápio segue a legislação do PNAE

REFEIÇÕES	SEGUNDA 30/03/2026	TERÇA 31/03/2026	QUARTA 01/04/2026	QUINTA 02/04/2026	SEXTA 03/04/2026
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		
Almoço 12h	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Empanado de frango - 50 g Purê de batata - 1 colher de sopa cheia Salada de brócolis - 15 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Bife bovino - 50 g Salada de repolho colorido - 1,5 colher de sopa cheia Farofa - 10 g 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 e tomate - 30 g Fruta - 80 g		
Lanche da tarde I 14h	Bolo de chocolate - 40 g Frapê - 150 g	Pão de queijo assado - 50 g Milk shake - 150 g	Pavê de chocolate - 50 g		

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.114,54 kcal = 4.663,23 kj	Proteína 30,87 g (10,7% VET)	Lipídios 34,99 g (27,3% VET)	Carboidratos 178,51 g (62,0% VET)	Fibra alimentar 15,68 g
Cálcio 392,20 mg	Ferro 7,80 mg	Retinol (Vitamina A) 145,02 mcg	Vitamina C 16,61 mg	Custo R\$ 1,70