

EE "BAPTISTA DOLCI"

Modalidade: Fundamental II (11 - 14 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 04/05/2026	TERÇA 05/05/2026	QUARTA 06/05/2026	QUINTA 07/05/2026	SEXTA 08/05/2026
Café da manhã 9h30	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 220 g	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 220 g	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 220 g	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 220 g	Pão francês com manteiga - 50 g Leite com cacau - 220 g
Almoço 12h15	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Empanado de frango - 75 g Creme de milho - 20 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Strogonoff de frango - 3 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 Carne bovina acebolada - 80 g Salada de beterraba - 2 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Quiabe assado - 70 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 Filé de tilápia - 64 g Vinagrete - 15 g Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h55	Pão com carne moída - 90 g Suco - 1 caneca	Bolo de cenoura - 30 g Frapê - 180 g	Pão de queijo - 50 g Frapê - 180 g	Arroz doce - 150 g	Creme de Abacaxi - 100 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.078,22 kcal = 4.511,27 kj	Proteína 33,84 g (12,2% VET)	Lipídios 26,91 g (21,8% VET)	Carboidratos 183,40 g (66,0% VET)	Fibra alimentar 13,86 g
Cálcio 362,91 mg	Ferro 7,33 mg	Vitamina A 97,88 mcg	Vitamina C 15,61 mg	Custo R\$ 2,00

EE "BAPTISTA DOLCI"

Modalidade: Ensino médio (15 - 17 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 04/05/2026	TERÇA 05/05/2026	QUARTA 06/05/2026	QUINTA 07/05/2026	SEXTA 08/05/2026
Café da manhã 9h30	Pão francês com manteiga - 60 g Leite com cacau - 250 g	Pão francês com manteiga - 60 g Leite com cacau - 250 g	Pão francês com manteiga - 60 g Leite com cacau - 250 g	Pão francês com manteiga - 60 g Leite com cacau - 250 g	Pão francês com manteiga - 60 g Leite com cacau - 250 g
Almoço 12h15	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Empanado de frango - 75 g Creme de milho - 25 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Strogonoff de frango - 3 colher de sopa cheia Batata palha - 50 g Salada de tomate - 40 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Carne bovina acebolada - 80 g Salada de beterraba - 2 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Quibe assado - 90 g Salada de repolho colorido - 2 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 escumadeira média cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média cheia Filé de tilápia - 96 g Vinagrete - 20 g Fruta - 80 g
Lanche da tarde I 14h55	Pão com carne moída - 135 g Suco - 1 caneca	Bolo de cenoura - 45 g Frapê - 200 g	Pão de queijo - 75 g Frapê - 200 g	Arroz doce - 150 g	Creme de Abacaxi - 115 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 1.329,42 kcal = 5.562,30 kj	Proteína 42,90 g (12,6% VET)	Lipídios 34,50 g (22,7% VET)	Carboidratos 221,30 g (64,7% VET)	Fibra alimentar 18,13 g
Cálcio 430,88 mg	Ferro 9,54 mg	Vitamina A 118,30 mcg	Vitamina C 18,10 mg	Custo R\$ 3,01