

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 04/05/2026	TERÇA 05/05/2026	QUARTA 06/05/2026	QUINTA 07/05/2026	SEXTA 08/05/2026
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	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 Creme de milho - 25 g Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Strogonoff de frango - 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 Carne bovina acebolada - 50 g Salada de beterraba - 1 colher de sopa cheia Fruta - 80 g	Arroz branco - 1 colher de arroz cheia Feijão carioca cozido - 1 concha média rasa Quiabe assado - 80 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 14h	Pão com carne moída - 90 g Suco - 1 caneca	Bolo de cenoura - 50 g Frapê - 150 g	Pão de queijo - 50 g Frapê - 150 g	Arroz doce - 150 g	Creme de Abacaxi - 80 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 996,97 kcal = 4.171,34 kj	Proteína 31,49 g (12,3% VET)	Lipídios 24,67 g (21,6% VET)	Carboidratos 169,83 g (66,1% VET)	Fibra alimentar 13,23 g
Cálcio 334,82 mg	Ferro 7,03 mg	Vitamina A 106,71 mcg	Vitamina C 14,68 mg	Custo R\$ 1,90