



ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – FEVEREIRO/2024

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 08	SEXTA-FEIRA 09		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min				Arroz Batata doce Carne em cubos Alface e tomate	Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	419,56	62 g	59%	14 g	13%	13 g	28%

	SEGUNDA-FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	PONTO FACULTATIVO/ PARADA PEDAGÓGICA	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	358,15	55 g	63%	10 g	11%	11 g	27%



	SEGUNDA-FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	QUARTA-FEIRA 21	QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	Polenta com carne moída Alface e brócolis	Galinhada Alface e cenoura cozida Banana	Cuca Suco de morango Mamão	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu cozido	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo Alface e abacaxi		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	381,26	53 g	57%	12 g	13%	14 g	32%

	SEGUNDA-FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	Arroz Purê de mandioca Carne suína em molho Alface e cenoura ralada	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e tomate	Iogurte Grissini Melancia	Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de limão Maçã			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	382,41	59 g	61%	14 g	15%	11 g	25%

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

Morgana Dalla Líbera
Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436