



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

	SEGUNDA-FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	QUARTA-FEIRA 03	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	NÃO HAVERÁ AULA	Macarrão com molho de frango Alface Banana	Creme doce Bolacha caseira Melancia	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	
	398,60	62 g	62%	13 g	13%	12 g	26%

	SEGUNDA-FEIRA 08	TERÇA-FEIRA 09	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	Carreteiro Alface e pepino Maçã	Macarrão com carne moída Alface e beterraba Laranja	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, mamão, abacaxi, morango) Biscoito de batata doce	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	
	399,34	60 g	61%	14 g	13%	12 g	26%



	SEGUNDA-FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	QUARTA-FEIRA 17	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	Polenta com carne moída Alface e brócolis	Galinhada Alface e cenoura cozida Banana	Cuca Suco de morango Melancia	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu cozido Mamão	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 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26		
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 Caqui	Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de limão Maçã	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Repolho		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	382,45	56 g	59%	15 g	16%	11 g	27%

	SEGUNDA-FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	Polenta com omelete de cenoura e queijo Alface e laranja	Lasanha de arroz Alface e cenoura cozida Caqui					
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	352	44 g	54%	16 g	18%	13 g	29%

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

Morgana Dalla Líbera
Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436