



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

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA 01		
<b>Horário</b> Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min					Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	429,60	60 g	56%	15 g	14%	14 g	30%

	SEGUNDA-FEIRA 04	TERÇA-FEIRA 05	QUARTA-FEIRA 06	QUINTA-FEIRA 07	SEXTA-FEIRA 08		
<b>Horário</b> 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	<b>FORMAÇÃO ESCOLAR</b>	<b>FORMAÇÃO ESCOLAR</b>		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	396,04	62 g	65%	13 g	12%	11 g	24%



	SEGUNDA-FEIRA 11	TERÇA-FEIRA 12	QUARTA-FEIRA 13	QUINTA-FEIRA 14	SEXTA-FEIRA 15		
<b>Horário</b> 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		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	381,26	53 g	57%	12 g	13%	14 g	32%

	SEGUNDA-FEIRA 18	TERÇA-FEIRA 19	QUARTA-FEIRA 20	QUINTA-FEIRA 21	SEXTA-FEIRA 22		
<b>Horário</b> 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	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Repolho		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	382,45	56 g	59%	15 g	16%	11 g	27%

	SEGUNDA-FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	SEXTA-FEIRA 29		
<b>Horário</b> Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	Polenta com omelete de cenoura e queijo Alface e laranja	Galinhada Alface e cenoura cozida Melão	Cupcake de cenoura Suco de laranja com cenoura Melancia	<b>PARADA PEDAGÓGICA</b>	<b>FERIADO</b>		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	338,83	49 g	58%	11 g	135	11 g	30%

*Morgana Dalla Líbera*

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

Nutricionista Morgana Dalla Líbera  
CRN10- 6436