



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

	<b>SEGUNDA-FEIRA 03</b>	<b>TERÇA-FEIRA 04</b>	<b>QUARTA-FEIRA 05</b>	<b>QUINTA-FEIRA 06</b>	<b>SEXTA-FEIRA 07</b>		
<b>Horário</b> <b>Manhã:</b> 09h45min <b>Tarde:</b> 15h15min	Macarrão com carne moída Alface e beterraba Melão	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e chuchu	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Grissini Bergamota	Sopa de agnoline com frango e legumes Pão integral Caqui	<b>ENTREGA DOS BOLETINS</b>		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	370,55	59 G	64%	15 G	16%	9 g	21%

	<b>SEGUNDA-FEIRA 10</b>	<b>TERÇA-FEIRA 11</b>	<b>QUARTA-FEIRA 12</b>	<b>QUINTA-FEIRA 13</b>	<b>SEXTA-FEIRA 14</b>		
<b>Horário</b> <b>Manhã:</b> 09h45min <b>Tarde:</b> 15h15min	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Alface	Sopa de lentilha com frango e legumes Pão integral Banana	Chá de maracujá Cuca Bergamota	Arroz Mandioca Carne moída em molho Alface	Galinhada Repolho		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	346,42	56 g	65%	15 g	16%	8 g	20%



	<b>SEGUNDA-FEIRA</b> <b>17</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b> <b>18</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b> <b>19</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b> <b>20</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b> <b>21</b>		
<b>Horário</b>  Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	Sopa de frango com legumes Pão integral Bergamota	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e cenoura ralada	Chá de abacaxi Bolacha caseira Mamão	Arroz Carne em cubos Alface e couve-flor Caqui	Arroz Feijão 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>	
	348,36	54 g	62%	14 g	16%	9 g	23%

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b> <b>24</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b> <b>25</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b> <b>26</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b> <b>27</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b> <b>28</b>		
<b>Horário</b>  Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	Polenta com carne moída Alface e pepino	Sopa de feijão com frango e legumes Pão integral Banana	<b>LANCHE ESPECIAL DA FESTA JUNINA</b>	Lasanha de arroz Alface	Sanduiche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de laranja Bergamota		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	457,41	65 g	58%	19 g	18%	15 g	27%

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

*Morgana Dalla Líbera*  
Nutricionista Morgana Dalla Líbera  
CRN10- 6436

## Cardápio especial Festa Junina

