



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

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA 01	QUINTA-FEIRA 02	SEXTA-FEIRA 03		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min			FERIADO	Polenta com molho de frango Repolho e tomate Maçã	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo Alface com abacaxi		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	358,08	53 g	59%	13 g	14%	11 g	28%

	SEGUNDA-FEIRA 06	TERÇA-FEIRA 07	QUARTA-FEIRA 08	QUINTA-FEIRA 09	SEXTA-FEIRA 10		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 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	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	353,90	52 g	58%	13 g	15%	11 g	29%



	SEGUNDA-FEIRA 13	TERÇA-FEIRA 14	QUARTA-FEIRA 15	QUINTA-FEIRA 16	SEXTA-FEIRA 17		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 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	CONSELHO DE CLASSE		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	355,38	60 g	59%	14 g	14%	7 g	19%

	SEGUNDA-FEIRA 20	TERÇA-FEIRA 21	QUARTA-FEIRA 22	QUINTA-FEIRA 23	SEXTA-FEIRA 24		
Horário 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 Batata doce assada Carne em cubos Alface e couve-flor Caqui	Arroz Feijão Farofa de carne suína com legumes Repolho		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	332,51	50 g	60%	14 g	16%	9 g	24%

	SEGUNDA-FEIRA 27	TERÇA-FEIRA 28	QUARTA-FEIRA 29	QUINTA-FEIRA 30	SEXTA-FEIRA 31		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	Polenta com carne moída Alface e pepino	ENTEGRADA DOS BOLETINS	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Pão com doce Caqui	FERIADO	Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de laranja Bergamota		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	344,29	59 G	68%	12 g	14%	8 g	21%

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

Morgana Dalla Líbera
Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436