



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

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min				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	
	353,90	52 g	58%	13 g	15%	11 g	29%

	SEGUNDA-FEIRA 05	TERÇA-FEIRA 06	QUARTA-FEIRA 07	QUINTA-FEIRA 08	SEXTA-FEIRA 09		
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 Melancia	Esfiha Suco de morango Banana		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	383,72	64 g	66%	15 g	16%	8	20%



	SEGUNDA-FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16		
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	Suco de uva Cuca Bergamota	Arroz Mandioca Carne moída em molho Alface	Galinhada Repolho		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	346,42	56 g	65%	15 g	16%	8 g	20%

	SEGUNDA-FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	QUARTA-FEIRA 21	QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23		
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 Melancia	Arroz Feijão Farofa de carne suína com legumes Repolho		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	348,36	54 g	62%	14 g	16%	9 g	23%

	SEGUNDA-FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA 30		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	Polenta com carne moída Alface e pepino	Sopa de feijão com frango e legumes Pão integral Banana	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Pão com doce Melancia	Lasanha de arroz Alface	Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de laranja Bergamota		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	360,01	55 g	61%	16 g	17%	9 g	23%

Morgana Dalla Líbera

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

Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436