



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

	<b>SEGUNDA-FEIRA 01</b>	<b>TERÇA-FEIRA 02</b>	<b>QUARTA-FEIRA 03</b>	<b>QUINTA-FEIRA 04</b>	<b>SEXTA-FEIRA 05</b>		
<b>Horário</b>  <b>Manhã:</b> 09h45min <b>Tarde:</b> 15h15min	Carreteiro Alface e brócolis	Arroz integral Lentilha com carne de porco Alface com cenoura cozida Banana	Salada de fruta (banana, maçã, mamão, abacaxi, laranja e morango) Biscoito de batata doce	Polenta com molho de frango Repolho e tomate Maçã	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo Alface com abacaxi		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	358,08	53 g	59%	13 g	14%	11 g	28%

	<b>SEGUNDA-FEIRA 08</b>	<b>TERÇA-FEIRA 09</b>	<b>QUARTA-FEIRA 10</b>	<b>QUINTA-FEIRA 11</b>	<b>SEXTA-FEIRA 12</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	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	362,98	57 g	62%	14 g	16%	9 g	24%



	SEGUNDA-FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	QUARTA-FEIRA 17	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19
<b>Horário</b> Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>	<b>PTN</b>	<b>LPD</b>	

	SEGUNDA-FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26
<b>Horário</b> Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>	<b>PTN</b>	<b>LPD</b>	

	SEGUNDA-FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	QUARTA-FEIRA 31	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>Horário</b> 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 Caqui		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>	<b>PTN</b>	<b>LPD</b>	
	342,08	59 g      28%	13 g      15%	7 g      19%	

*Morgana Dalla Libera*

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

Nutricionista Morgana Dalla Libera  
CRN10- 6436