



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

| | SEGUNDA-FEIRA 02 | TERÇA-FEIRA 03 | QUARTA-FEIRA 04 | QUINTA-FEIRA 05 | SEXTA-FEIRA 06 | | |
|--|------------------------------------|--|--|--|---|------------|-----|
| Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min | Sopa de frango com legumes Maçã | Macarrão com molho de frango Alface Banana | Creme doce Bolacha caseira de milho Melancia | Arroz Batata doce Carne em cubos Alface e tomate Bergamota | Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO | | PTN | | LPD | |
| | 386,64 | 61 g | 64% | 14 g | 15% | 10 g | 23% |

| | SEGUNDA-FEIRA 09 | TERÇA-FEIRA 10 | QUARTA-FEIRA 11 | QUINTA-FEIRA 12 | SEXTA-FEIRA 13 | | |
|--|-----------------------------|---|---|--|--|------------|-----|
| Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min | CONSELHO DE CLASSE | Macarrão com carne moída Alface e beterraba Laranja | Salada de fruta (banana, maçã, laranja, mamão, abacaxi, morango) Biscoito de batata doce | Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor Bergamota | Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO | | PTN | | LPD | |
| | 387,08 | 60 g | 63% | 12 g | 11% | 11 g | 26% |



| | SEGUNDA-FEIRA 16 | TERÇA-FEIRA 17 | QUARTA-FEIRA 18 | QUINTA-FEIRA 19 | SEXTA-FEIRA 20 | | |
|--|---|---|----------------------------------|--|--|------------|-----|
| Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min | Polenta com carne moída Alface e brócolis Bergamota | ENTREGA PARTICIPATIVA DAS AVALIAÇÕES | 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 | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO | | PTN | | LPD | |
| | 381,26 | 53 g | 57% | 12 g | 13% | 14 g | 32% |

| | SEGUNDA-FEIRA 23 | TERÇA-FEIRA 24 | QUARTA-FEIRA 25 | QUINTA-FEIRA 26 | SEXTA-FEIRA 27 | | |
|--|--|---|---------------------------------|---|---|------------|-----|
| Horário 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 Bergamota | 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 | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO | | PTN | | LPD | |
| | 367,34 | 50 g | 56% | 11 g | 11% | 15 g | 34% |

| | SEGUNDA-FEIRA 30 | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | | |
|--|---|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----|
| Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min | Polenta com omelete de cenoura e queijo Alface e laranja | | | | | | |
| Composição nutricional (Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO | | PTN | | LPD | |
| | 346,25 | 52 g | 60% | 10 g | 12% | 12 g | 30% |

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

Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436