



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

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA 01	QUARTA-FEIRA 02	QUINTA-FEIRA 03	SEXTA-FEIRA 04		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min		Macarrão com molho de frango Alface Banana	Creme doce Bolacha caseira Melancia	Arroz Batata doce Carne em cubos Alface e tomate	Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	398,60	62 g	62%	13 g	13%	12 g	26%

	SEGUNDA-FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	Carreteiro Alface e pepino Maçã	Macarrão com carne moída Alface e beterraba Laranja	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho	Mini pizza de frango com milho Suco de uva integral Geladinho caseiro de morango	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, mamão, abacaxi, morango) Pipoca salgada		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	393,37	60 g	62%	13 g	13%	11 g	26%



	SEGUNDA-FEIRA 14	TERÇA-FEIRA 15	QUARTA-FEIRA 16	QUINTA-FEIRA 17	SEXTA-FEIRA 18		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	Polenta com carne moída Alface e brócolis	Galinhada Alface e cenoura cozida Banana	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 21	TERÇA-FEIRA 22	QUARTA-FEIRA 23	QUINTA-FEIRA 24	SEXTA-FEIRA 25		
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	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	
	382,45	56 g	59%	15 g	16%	11 g	27%

	SEGUNDA-FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA 31	SEXTA-FEIRA		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	PONTO FACULTATIVO	Lasanha de arroz Alface e cenoura cozida Melancia	Pão com doce Suco de abacaxi Melão	Capelleti com carne moída Abóbora cozida Alface			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	352,08	43 g	52%	17 g	19%	12 g	29%

Morgana Dalla Líbera

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

Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436