



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

|  | SEGUNDA-FEIRA             | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA<br>01  |            |     |
|--|---------------------------|-------------|--------------|--------------|--|------------|-----|
| <b>Horário</b><br>Manhã: 09h45min<br>Tarde: 15h15min |                           |             |              |              | Arroz<br>Feijão preto<br>Farofa de carne suína com<br>legumes<br>Repolho |            |     |
| <b>Composição nutricional</b><br>(Média semanal)     | <b>Energia<br/>(Kcal)</b> | <b>CHO</b>  |              | <b>PTN</b>   |  | <b>LPD</b> |     |
|  | 429,60                    | 60 g        | 56%          | 15 g         | 14%  | 14 g       | 30% |

|  | SEGUNDA-FEIRA<br>04                   | TERÇA-FEIRA<br>05  | QUARTA-FEIRA<br>06  | QUINTA-FEIRA<br>07  | SEXTA-FEIRA<br>08  |            |     |
|--|---------------------------------------|--|---|---|--|------------|-----|
| <b>Horário</b><br>Manhã: 09h45min<br>Tarde: 15h15min | Carreteiro<br>Alface e pepino<br>Maçã | Macarrão com carne<br>moída<br>Alface e beterraba<br>Laranja | Salada de fruta (banana,<br>maçã, laranja, mamão,<br>abacaxi, morango)<br>Biscoito de batata doce | Arroz<br>Farofa de lentilha<br>Frango em molho<br>Alface e couve-flor | Arroz integral<br>Feijoada<br>Farofa de legumes<br>Repolho |            |     |
| <b>Composição nutricional</b><br>(Média semanal)     | <b>Energia<br/>(Kcal)</b>             | <b>CHO</b>   |   | <b>PTN</b>  |  | <b>LPD</b> |     |
|  | 429,60                                | 60 g   | 56%   | 15 g  | 14%  | 14 g       | 30% |



|  | SEGUNDA-FEIRA<br>11                          | TERÇA-FEIRA<br>12                              | QUARTA-FEIRA<br>13               | QUINTA-FEIRA<br>14   | SEXTA-FEIRA<br>15 |            |     |
|--|--|--|----------------------------------|--|-------------------|------------|-----|
| <b>Horário</b><br>Manhã: 09h45min<br>Tarde: 15h15min | Polenta com carne moída<br>Alface e brócolis | Galinhada<br>Alface e cenoura cozida<br>Banana | Cuca<br>Suco de morango<br>Mamão | Arroz integral<br>Lentilha com carne suína<br>Alface e chuchu cozido | <b>FERIADO</b>    |            |     |
| <b>Composição nutricional</b><br>(Média semanal)     | <b>Energia (Kcal)</b>                        | <b>CHO</b>                                     |                                  | <b>PTN</b>   |                   | <b>LPD</b> |     |
|  | 354,19                                       | 52 g   | 60%                              | 12 g   | 13%               | 12 g       | 29% |

|  | SEGUNDA-FEIRA<br>18  | TERÇA-FEIRA<br>19   | QUARTA-FEIRA<br>20                       | QUINTA-FEIRA<br>21  | SEXTA-FEIRA<br>22  |            |     |
|--|--|---|--|---|--|------------|-----|
| <b>Horário</b><br>Manhã: 09h45min<br>Tarde: 15h15min | Arroz<br>Purê de mandioca<br>Carne suína em molho<br>Alface e cenoura ralada | Arroz<br>Lentilha<br>Frango em cubos<br>refogado<br>Alface e tomate | <b>FERIADO<br/>CONSCIÊNCIA<br/>NEGRA</b> | Sanduíche (pão, carne<br>moída, cenoura, tomate e<br>alface)<br>Suco de limão<br>Maçã | Arroz<br>Feijão carioca<br>Carne de panela (carne de<br>gado, cenoura e batata)<br>Repolho |            |     |
| <b>Composição nutricional</b><br>(Média semanal)     | <b>Energia (Kcal)</b>  | <b>CHO</b>  |  | <b>PTN</b>  |  | <b>LPD</b> |     |
|  | 384,65   | 55 g  | 57%                                      | 16 g  | 17%  | 12 g       | 27% |

|  | SEGUNDA-FEIRA<br>25  | TERÇA-FEIRA<br>26                                       | QUARTA-FEIRA<br>27                       | QUINTA-FEIRA<br>28                                    | SEXTA-FEIRA<br>29   |            |     |
|--|--|---|--|---|---|------------|-----|
| <b>Horário</b><br>Manhã: 09h45min<br>Tarde: 15h15min | Polenta com omelete de<br>cenoura e queijo<br>Alface e laranja | Lasanha de arroz<br>Alface e cenoura cozida<br>Melancia | Pão com doce<br>Suco de abacaxi<br>Melão | Capelleti com carne moída<br>Abóbora cozida<br>Alface | Arroz<br>Feijão preto<br>Frango ao molho de<br>tomate e batata<br>Repolho |            |     |
| <b>Composição nutricional</b><br>(Média semanal)     | <b>Energia (Kcal)</b>  | <b>CHO</b>  |  | <b>PTN</b>  |   | <b>LPD</b> |     |
|  | 348,01   | 47 g  | 56%                                      | 16 g  | 18%   | 11 g       | 26% |

*Morgana Dalla Líbera*

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

Nutricionista Morgana Dalla Líbera  
CRN10- 6436