



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

	<b>SEGUNDA-FEIRA 02</b>	<b>TERÇA-FEIRA 03</b>	<b>QUARTA-FEIRA 04</b>	<b>QUINTA-FEIRA 05</b>	<b>SEXTA-FEIRA 06</b>		
<b>Café da manhã 08h30min</b>	Vitamina de banana Esfiha	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, mamão, abacaxi, morango) Biscoito de batata doce	Pão com ovos mexidos Suco de uva	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Pão caseirinho com patê de frango		
	Melão	Banana	-	Maçã	Laranja		
<b>Almoço 11h30min</b>	Arroz Feijão vermelho Iscas bovinas refogadas Alface	Arroz Lentilha Frango crocante Alface e cenoura cozida	Arroz Feijão carioca Omelete ao forno com cenoura Alface e pepino	Polenta com molho de frango Alface	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho		
<b>Lanche da tarde I 12h30min</b>	<b>Maçã</b>	<b>Laranja</b>	Mamão	Melancia	Banana		
<b>Lanche da tarde II 15h30min</b>	Carreteiro Alface e pepino	Macarrão com carne moída Alface e beterraba	Sanduíche de frango (frango, alface e tomate) Suco de morango	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor	Bolo de fubá Suco de laranja		
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	1196,25	179 g	60%	40 g	14%	37 g	27%



	<b>SEGUNDA-FEIRA 09</b>	<b>TERÇA-FEIRA 10</b>	<b>QUARTA-FEIRA 11</b>	<b>QUINTA-FEIRA 12</b>	<b>SEXTA-FEIRA 13</b>		
<b>Café da manhã 08h30min</b>	Suco de laranja Pão com patê de frango	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Mescau (leite, cacau, açúcar mascavo) Pão com ovos mexidos	Bolo de banana Leite	Pão de pizza (pão, queijo, orégano e tomate) Suco de uva		
	Melão	Manga	Banana	Laranja	Maçã		
<b>Almoço 11h30min</b>	Arroz Feijão preto Frango em cubos refogado Alface	Arroz Lentilha Carne moída suína em molho Alface e tomate	Arroz Feijão carioca Carne de gado em cubos ao molho Alface	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu	Macarrão com molho de frango Alface		
<b>Lanche da tarde I 12h30min</b>	Maçã	<b>Banana</b>	<b>Mamão</b>	Melancia	Laranja		
<b>Lanche da tarde II 15h30min</b>	Polenta com carne moída Alface e brócolis	Galinhada Alface e cenoura cozida	Cuca Suco de morango	Sanduíche de carne moída (carne moída, alface e tomate) Suco de uva integral	Mini pizza de frango e milho Suco de abacaxi		
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	1151,23	177 g	62%	39 g	14%	33 g	26%

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

*Morgana Dalla Libera*  
Nutricionista Morgana Dalla Libera  
CRN10- 6436