



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

	SEGUNDA-FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	Carreteiro Alface e pepino Maçã	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	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	399,34	60 g	61%	14 g	13%	12 g	26%

	SEGUNDA-FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13		
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	Mini pizza de frango e milho Suco de abacaxi		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	368,24	53 g	59%	12 g	13%	13 g	30%

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

Morgana Dalla Libera
Nutricionista Morgana Dalla Libera
CRN10- 6436