



**ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – FEVEREIRO/2025**

	<b>SEGUNDA-FEIRA 10</b>	<b>TERÇA-FEIRA 11</b>	<b>QUARTA-FEIRA 12</b>	<b>QUINTA-FEIRA 13</b>	<b>SEXTA-FEIRA 14</b>		
<b>Horário</b> <b>Manhã:</b> 09h45min <b>Tarde:</b> 15h15min	Macarrão com carne moída Alface e tomate Maçã	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, morango, abacaxi, mamão) Biscoito de batata doce	Arroz Feijão carioca Frango em cubos refogado Alface e chuchu	Polenta com carne moída suína Repolho e manga Melancia		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	374,57	58 g	62%	12 g	13%	11 g	26%

	<b>SEGUNDA-FEIRA 17</b>	<b>TERÇA-FEIRA 18</b>	<b>QUARTA-FEIRA 19</b>	<b>QUINTA-FEIRA 20</b>	<b>SEXTA-FEIRA 21</b>		
<b>Horário</b> <b>Manhã:</b> 09h45min <b>Tarde:</b> 15h15min	Polenta com carne moída Alface e tomate	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura e queijo Alface e abacaxi Melancia	Iogurte Grissini integral Mamão	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e pepino Banana	Arroz Purê de mandioca Carne moída em molho Repolho		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	369,52	63 g	63%	12 g	13%	8 g	21%



	<b>SEGUNDA-FEIRA</b> <b>24</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b> <b>25</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b> <b>26</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b> <b>27</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b> <b>28</b>		
<b>Horário</b>  Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	Carreteiro Alface e cenoura	Macarrão com molho de frango Repolho e brócolis Laranja	Cuca Suco de morango Melancia	Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de uva <b>Melão</b>	Arroz Feijão carioca Farofa de carne suína com legumes Alface		
<b>Composição nutricional</b> (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO</b>		<b>PTN</b>		<b>LPD</b>	
	382,72	58 g	60%	18 g	18%	10 g	23%

*Morgana Dalla Líbera*

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

**Nutricionista Morgana Dalla Líbera**  
**CRN10- 6436**