



Ensino Fundamental – 6 a 10 anos | Zona Urbana | Período Parcial | De 10/02/2025 a 28/02/2025

\*\*\*\*Necessidades Alimentares Especiais: Utilizar os alimentos e produtos exclusivos

SEMANA 3		SEGUNDA-FEIRA (10/02)	TERÇA-FEIRA (11/02)	QUARTA-FEIRA (12/02)	QUINTA-FEIRA (13/02)	SEXTA-FEIRA (14/02)
MATUTINO	Refeição I 9h15 e 9h30	Iogurte com cereal <b>sem açúcar</b> Banana e Mamão*	Macarrão com isca bovina em molho e queijo Couve-flor e brócolis** Manga *	Carreteiro de coxa e sobrecoxa Acelga e beterraba** Maçã*	Arroz integral Feijão preto Carne suína refogada Alface e cenoura ralada** Laranja*	Polenta cremosa Carne moída em molho Repolho verde e roxo** Melão*
VESPERTINO	Refeição I 14h55 e 15h20					
Composição Nutricional (Média semanal)			Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			327	55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
				42,67 g	17,02 g	10,48 g
			52 %	20 %	28 %	

SEMANA 4		SEGUNDA-FEIRA (17/02)	TERÇA-FEIRA (18/02)	QUARTA-FEIRA (19/02)	QUINTA-FEIRA (20/02)	SEXTA-FEIRA (21/02)
MATUTINO	Refeição I 9h15 e 9h30	Vitamina de frutas (maçã e mamão) Bolo de banana, tâmaras e aveia ( <b>sem açúcar</b> )	Arroz branco Escondidinho de batata com carne moída Alface e repolho** Mamão*	Polenta com carne suína de panela Cenoura cozida e pepino** Melão*	Macarrão com frango em molho e queijo Alface e beterraba ralada** Banana*	Arroz branco Feijão preto Ovo cozido Acelga e tomate picado** Laranja*
VESPERTINO	Refeição I 14h55 e 15h20					
Composição Nutricional (Média semanal)			Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			302	55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
				47,18 g	10,35 g	8,66 g
			62 %	13 %	25 %	

\*As frutas podem variar entre os dias da mesma semana, conforme o grau de maturação.

\*\*As saladas podem variar entre os dias da mesma semana, conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e **AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA!**

*Betina Fernanda Dambrós*

Betina Fernanda Dambrós  
Nutricionista  
CRN/SC 7176



Ensino Fundamental – 6 a 10 anos | Zona Urbana | Período Parcial | De 10/02/2025 a 28/02/2025

\*\*\*\*Necessidades Alimentares Especiais: Utilizar os alimentos e produtos exclusivos

SEMANA 5		SEGUNDA-FEIRA (24/02)	TERÇA-FEIRA (25/02)	QUARTA-FEIRA (26/02)	QUINTA-FEIRA (27/02)	SEXTA-FEIRA (28/02)
MATUTINO	Refeição I 9h15 e 9h30	Macarrão com coxa e sobrecoxa em molho Repolho verde e chuchu** Melancia*	Arroz branco Feijão carioca Carne suína refogada Alface e pepino** Mamão*	Pão francês com carne moída em molho e queijo Banana*	Pão de queijo Chá de ervas gelado Laranja*	Lasanha de frango desfiado Acelga e beterraba** Maçã*
VESPERTINO	Refeição I 14h55 e 15h20					
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			332	55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
				49,51 g	15,44 g	10,69 g
			56 %	17 %	27 %	

\*As frutas podem variar entre os dias da mesma semana, conforme o grau de maturação.

\*\*As saladas podem variar entre os dias da mesma semana, conforme a disponibilidade e perecibilidade.

Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de alimentos e **AUTORIZAÇÃO DA NUTRICIONISTA!**

*Betina Fernanda Dambrós*

Betina Fernanda Dambrós  
Nutricionista  
CRN/SC 7176