



Ensino Fundamental – 6 a 7 anos | Zona Urbana | Período Integral | 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 9h35 e 9h50	logurte com cereal sem açúcar Banana e Mamão*	Macarrão com isca bovina em molho e queijo Couve-flor e brócolis** Manga*	Arroz integral Feijão preto Carne suína refogada Alface e cenoura ralada** Laranja*	Carreteiro de coxa e sobrecoxa Acelga e beterraba** Maçã*	Polenta cremosa Carne moída em molho Repolho verde e roxo** Melão*
	Refeição II 11h20	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa assada Acelga e tomate	Arroz branco Tilápia assada com batatas Alface		Torta salgada (milho, ervilha, cenoura e carne moída) Suco integral de uva	
VESPERTINO	Refeição III 15h15 às 15h30h	Macarrão com isca bovina em molho e queijo Couve-flor e brócolis** Manga	Carreteiro de coxa e sobrecoxa Acelga e beterraba** Maçã*	*logurte com cereal, sem açúcar Banana e Mamão*		
Composição Nutricional (Média de segunda à quarta)			Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
				55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
			1080	150,50 g	49,77 g	32,49 g
			55,1 %	18,2 %	26,7 %	

*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 7 anos | Zona Urbana | Período Integral | De 10/02/2025 a 28/02/2025

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

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 9h35 e 9h50	Vitamina de frutas (maçã e mamão) Bolo de banana, tâmaras e aveia (sem açúcar)	Arroz branco Escondidinho de batata com carne moída Alface e repolho** Mamão*	Macarrão com frango em molho e queijo Beterraba ralada** Banana*	Polenta com carne suína de panela Cenoura cozida e pepino** Melão*	Arroz branco Feijão preto Ovo cozido Acelga e tomate picado** Laranja*
	Refeição II 11h20	Arroz branco Feijão preto Filé de frango Acelga e pepino**	Macarrão com coxa e sobrecosta em molho Alface e tomate**		Carreteiro de iscas bovinas Repolho verde e roxo**	
VESPERTINO	Refeição III 15h15 às 15h30h	Polenta com carne suína de panela Cenoura cozida e pepino** Melão*	Vitamina de frutas (maçã e mamão) Bolo de banana, tâmaras e aveia (sem açúcar)	Arroz branco Escondidinho de batata com carne moída Alface e repolho** Mamão*		
Composição Nutricional (Média de segunda à quarta)			Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
			1081	55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
				132,68 g	47,21 g	41,42 g
			50 %	17 %	33 %	

*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 7 anos | Zona Urbana | Período Integral | 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 9h35 e 9h50	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*
	Refeição II 11h20	Torta salgada (milho, ervilha, cenoura e carne moída) Suco integral de uva	Carreteiro de frango Alface e repolho roxo**		Arroz branco Feijão preto Ovo cozido Cenoura e beterraba**	
VESPERTINO	Refeição III 15h15 às 15h30h	Arroz branco Feijão carioca Carne suína refogada Alface e pepino** Mamão*	Pão francês com carne moída em molho e queijo Banana*	Macarrão com coxa e sobrecoxa em molho Repolho verde e chuchu** Melancia*		
Composição Nutricional (Média de segunda à quarta)			Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
				55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
			1013,68	131,17 g	54,66 g	30,61 g
				52 %	21 %	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