



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 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* |
| VESPERTINO | Refeição I 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 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 % | |

*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 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* |
| VESPERTINO | Refeição I 15h15 às 15h30h | Polenta com carne suína de panela Cenoura cozida e pepino** Melão* | Vitamina de frutas Bolo de banana, tâmaras e aveia (sem açúcar) | | Arroz branco Escondidinho de batata com carne moída Alface e repolho** Mamão* | |
| Composição Nutricional (Média semanal) | | | Energia (kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
| | | | | 55 a 65% do VET | 10 a 15% do VET | 15 a 30% do VET |
| | | | 302 | 47,18 g 62 % | 10,35 g 13 % | 8,66 g 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 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* |
| VESPERTINO | Refeição I 15h15 às 15h30h | Arroz branco Feijão carioca Carne suína refogada Tomate 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 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