

## CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL I - FAIXA ETÁRIA 06 Á 10 NOS - PERÍODO PARCIAL - MANHÃ

Necessidades Alimentares Especiais: *INTOLERÂNCIA A LACTOSE*

## MARÇO/2026

	SEGUNDA-FEIRA 16-03-2026	TERÇA-FEIRA 17-03-2026	QUARTA-FEIRA 18-03-2026	QUINTA-FEIRA 19-03-2026	SEXTA-FEIRA 20-03-2026
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 06:50	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU  -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU  -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU  -BISCOITO DOCE	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU  -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU  -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
<b>MERENDA MANHÃ</b> 09:45  <b>MERENDA TARDE</b> 15:00	-ARROZ BRANCO COZIDO  -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO  - CARNE BOVINA ACEBOLADA	-ARROZ BRANCO COZIDO  - FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO  - LOMBO SUÍNO ACEBOLADO  -SALADA CRUA  -FRUTA	-GALINHADA COM CENOURA, MILHO E MOLHO DE TOMATE  -SALADA CRUA  -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO  -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO  - QUIBE ASSADO  -SALADA CRUA  -SUCO	-ARROZ BRANCO COZIDO  - FRANGO COM MANDIOCA E MOLHO DE TOMATE.  -SALADA CRUA  -FRUTA
<b>CAFÉ DA TARDE</b> 12:15	-FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU  -PÃO COM MANTEIGA	-FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU  -PÃO COM MANTEIGA	-FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU  -BISCOITO DOCE	-FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU  -PÃO COM MANTEIGA	-FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU  -PÃO COM MANTEIGA
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		493 kcal	80 g	18g	16g
		65%	15%	30%	

NUTRICIONISTA: NAYARA ELLEN SUDÁRIO DA SILVA, CRN:32296.