

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

Necessidades Alimentares Especiais: *INTOLERÂNCIA A LACTOSE*

## MARÇO/2026

|  | SEGUNDA-FEIRA<br>16-03-2026   | TERÇA-FEIRA<br>17-03-2026  | QUARTA-FEIRA<br>18-03-2026  | QUINTA-FEIRA<br>19-03-2026  | SEXTA-FEIRA<br>20-03-2026  |
|--|---|--|---|---|--|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ<br/>06:50</b>                                       | -LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU<br><br>-PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA                            | -LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU<br><br>-PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA   | -LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU<br><br>-BISCOITO DOCE                     | -LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU<br><br>-PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA                                      | -LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU<br><br>-PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA                               |
| <b>MERENDA MANHÃ<br/>09:45</b><br><br><b>MERENDA TARDE<br/>15:00</b> | -ARROZ BRANCO COZIDO<br><br>-FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO<br><br>- CARNE BOVINA ACEBOLADA<br><br>-SUCO | -ARROZ BRANCO COZIDO<br><br>- FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO<br><br>- LOMBO SUÍNO ACEBOLADO<br><br>-SALADA CRUA<br><br>-FRUTA | -GALINHADA COM CENOURA, MILHO E MOLHO DE TOMATE<br><br>-SALADA CRUA<br><br>-FRUTA | -ARROZ BRANCO COZIDO<br><br>-FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO<br><br>- QUIBE ASSADO<br><br>-SALADA CRUA<br><br>-SUCO | -ARROZ BRANCO COZIDO<br><br>- FRANGO COM MANDIOCA E MOLHO DE TOMATE.<br><br>-SALADA CRUA<br><br>-FRUTA |
| <b>CAFÉ DA TARDE<br/>12:15</b>                                       | -FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU<br><br>-PÃO COM MANTEIGA                           | -FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU<br><br>-PÃO COM MANTEIGA  | -FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU<br><br>-BISCOITO DOCE            | -FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU<br><br>-PÃO COM MANTEIGA                                     | -FRAPÊ DE LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU<br><br>-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.