

Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e II (11 a 14 anos) 07h00m /8h40m JULHO 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Pão de Forma com margarina	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	Leite com Chocolate Biscoito Maisena
0	ARROZ / FEIJÃO PRETO PERNIL REFOGADO SALADA DE COUVE 1	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO COM ABOBORA 2	CACHORRO-QUENTE E SUCO DE CAJU 3	MACARRÃO Á BOLONHESA MEXERICA 4
Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	RECESSO ESCOLAR 9	RECESSO ESCOLAR 10	RECESSO ESCOLAR 11
ARROZ COM CENOURA / FEIJÃO CARIOCA OVOS A COCOTE 7	ARROZ CARNE DE PANELA SALADA DE BETERRABA MELANCIA 8			
RECESSO ESCOLAR 14	RECESSO ESCOLAR 15	RECESSO ESCOLAR 16	RECESSO ESCOLAR 17	RECESSO ESCOLAR 18
RECESSO ESCOLAR 21	RECESSO ESCOLAR 22	RECESSO ESCOLAR 23	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	Leite com Chocolate Biscoito Salgado
			ARROZ / FEIJÃO CARIOCA SALADA DE OVO COM BATATA E SALSA MEXERICA 24	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA FILÉ DE SOBRECOXA COM CENOURA 25
Leite com Chocolate Biscoito Maisena	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	Leite com Chocolate Pão de Forma com Requeijão	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	
ARROZ / FEIJÃO CARNE MOIDA COM ABOBORA MELÃO 28	MACARRÃO COM MOLHO DE CALABRESA, SALADA DE ACELGA E MAMÃO 29	ARROZ PEIXE AO MOLHO PURE DE BATATA MEXERICA 30	ARROZ / FEIJÃO CARIOCA PERNIL SUÍNO REFOGADO SALADA DE COUVE 31	

Sujeito a alteração sazonal


Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784

Ensino Fundamental

JULHO/ 2025

Valor Nutricional do Cardápio

30% das Necessidades Nutricionais Diárias

1ª Semana JULHO 2025	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	737,78	78,704	36,74	23,074	0	214,364	35,31	260,408	2,732	0	0	715,608

2ª Semana JULHO 2025	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	408,12	42,884	20,444	13,144	0	293,75	12,54	161,134	1,708	0	0	252,412

3ª Semana JULHO 2025	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

4ª Semana JULHO 2025	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	360,55	40,06	17,338	11,062	0	260,484	16,924	89,278	1,668	0	0	223,058

5ª Semana JULHO 2025	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	818,68	90,276	39,742	24,976	0	251,372	54,146	268,558	2,8	0	0	520,302

OVOS A COCOTE: PREPARADO COM QUEIJO, TOMATE E SALSA.