



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

JULHO 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Leite com Chocolate Biscoito Maisena	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	Leite com Chocolate Biscoito Salgado
		ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SASSAMI REFOGADO ABÓBORA REFOGADA	MACARRÃO À BOLONHESA SALADA DE REPOLHO MAMÃO	CACHORRO QUENTE E SUCO DE CAJU
		1	2	3
Leite com Chocolate Biscoito Maisena	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate			
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA E SALSAS MELANCIA	ARROZ CARNE DE PANELA SALADA DE CENOURA COZIDA COM SALSAS MELÃO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
6	7	8	9	10
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
13	14	15	16	17
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	Leite com Chocolate Biscoito Salgado
20	21	22	MACARRÃO À BOLONHESA SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA FILÉ DE SOBRECOXA COM CENOURA
			23	24
Leite com Chocolate Biscoito Maisena	Leite com Chocolate Pão de Forma com Margarina	Leite com Chocolate Biscoito Amanteigado de Chocolate	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Pão de Forma com Requeijão
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E SALSAS	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO REFOGADO SALADA DE ACELGA MAÇÃ	ARROZ, PICADINHO DE CARNE COM ABÓBORA ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO PRETO PERNIL REFOGADO ACEBOLADO SALADA DE VINAGRETE	MACARRÃO À BOLONHESA SALADA DE REPOLHO
27	28	29	30	

Sujeito a alteração sazonal


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

Ensino Fundamental

JULHO/ 2026

Valor Nutricional do Cardapio

30% das Necessidades Nutricionais Diárias

1ª Semana JULHO 2026	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	740	93	29	26	-	187	53	321	3	-	-	802

2ª Semana JULHO 2026	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	785	110	25	29	-	1054	41	299	4	-	-	444

3ª Semana JULHO 2026	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

4ª Semana JULHO 2026	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	811,74	113,03	27,01	29,12	-	595,83	17,02	279,8	3,38	-	-	646,89

5ª Semana JULHO 2026	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	801,98	105,27	29,04	29,88	-	398,68	24,06	297,45	3,51	-	-	584,99