

## Integrais

Modalidade: Fundamental II (11 - 14 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

**Nutricionista**

Graciane Ulian

54489

REFEIÇÕES	SEGUNDA 04/05/2026	TERÇA 05/05/2026	QUARTA 06/05/2026	QUINTA 07/05/2026	SEXTA 08/05/2026
Café da manhã 7h30	Pão com requeijão - 50 g Leite com cacau 100% - 180 g	Pão com requeijão - 50 g Leite com cacau 100% - 180 g	Pão com requeijão - 50 g Leite com cacau 100% - 180 g	Pão com requeijão - 50 g Leite com cacau 100% - 180 g	Pão com requeijão - 50 g Leite com cacau 100% - 180 g
Almoço 12h30	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 70 g Frango cozido - 104 g Cenoura cozida - 45 g Repolho salada - 25 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 70 g Carne bovina cozida - 95 g Mandioca cozida - 50 g Couve salada - 33 g Banana - 90 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 70 g Frango cozido - 104 g Cenoura cozida - 45 g Ervilha - 20 g Beterraba cozida - 102 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 70 g Pernil cubos cozido - 85 g Batata cozida - 85 g Tomate cozido - 24 g Almeirão cru - 10 g Laranja - 70 g	Macarronada com Carne Moída - 1 escumadeira média cheia Escarola salada - 35 g
Lanche da tarde I 15h	Pão com molho de frango - 70 g	Pão com requeijão - 50 g	Pão com molho de carne moída - 70 g	Pão com molho de frango - 70 g	Pão com margarina - 50 g

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 923,33 kcal = 3.865,78 kj	Proteína 49,37 g (21,4% VET)	Lipídios 21,96 g (21,5% VET)	Carboidratos 131,46 g (57,1% VET)	Fibra alimentar 12,54 g
Cálcio 285,49 mg	Ferro 3,49 mg	Vitamina A 275,59 mcg	Vitamina C 18,94 mg	Custo R\$ 2,24

## Integrais

Modalidade: Fundamental II (11 - 14 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

**Nutricionista**

Graciane Ulian

54489

REFEIÇÕES	SEGUNDA 11/05/2026	TERÇA 12/05/2026	QUARTA 13/05/2026	QUINTA 14/05/2026	SEXTA 15/05/2026
Café da manhã 7h30	Leite com cacau 100% - 180 g Pão com requeijão - 50 g	Leite com cacau 100% - 180 g Pão com margarina - 50 g	Leite com cacau 100% - 180 g Pão com margarina - 50 g	Leite com cacau 100% - 180 g Pão com requeijão - 50 g	Leite com cacau 100% - 180 g Pão com margarina - 50 g
Almoço 12h30	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 70 g Carne bovina cozida - 95 g Batata cozida - 85 g Cenoura cozida - 45 g Ervilha - 20 g Beterraba salada - 102 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 70 g Pernil cubos cozido - 85 g Batata cozida - 85 g Alface - 40 g Melancia - 145 g	Feijão carioca - 70 g Arroz branco - 120 g Frango cozido - 104 g Tomate cozido - 24 g Acelga salada - 10 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 70 g Cheiro verde (50% cebolinha verde 50% salsa) cru - 1 g Carne bovina cozida - 95 g Cenoura cozida - 45 g Brócolis cozido - 89 g Pepino salada - 27 g Maçã - 130 g	Feijão preto com carnes - 80 g Arroz branco - 120 g Couve salada - 33 g
Lanche da tarde I 15h	Pão com molho de frango - 70 g	Pão com requeijão - 50 g	Pão com margarina - 50 g	Pão com molho de carne moída - 70 g	Pão com molho de frango - 70 g

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 960,49 kcal = 4.020,97 kj	Proteína 49,42 g (20,6% VET)	Lipídios 25,88 g (24,3% VET)	Carboidratos 131,89 g (55,1% VET)	Fibra alimentar 13,82 g
Cálcio 285,40 mg	Ferro 4,03 mg	Vitamina A 284,65 mcg	Vitamina C 25,25 mg	Custo R\$ 2,68

## Integrais

Modalidade: Fundamental II (11 - 14 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

**Nutricionista**

Graciane Ulian

54489

REFEIÇÕES	SEGUNDA 18/05/2026	TERÇA 19/05/2026	QUARTA 20/05/2026	QUINTA 21/05/2026	SEXTA 22/05/2026
Café da manhã 7h30	Leite com cacau 100% - 180 g Pão com margarina - 50 g	Leite com cacau 100% - 180 g Pão com requeijão - 50 g	Leite com cacau 100% - 180 g Pão com margarina - 50 g	Leite com cacau 100% - 180 g Pão com requeijão - 50 g	Leite com cacau 100% - 180 g Pão com doce de leite - 50 g
Almoço 12h30	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 70 g Carne bovina cozida - 95 g Batata cozida - 85 g Tomate cozido - 24 g Milho cozido - 10 g Abobrinha cozida - 123 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 70 g Frango cozido - 104 g Cenoura cozida - 45 g Tomate cozido - 24 g Escarola salada - 35 g Abacaxi - 130 g	Feijão carioca - 70 g Arroz branco - 120 g Carne bovina cozida - 95 g Batata cozida - 85 g Tomate cozido - 24 g Beterraba salada - 102 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 70 g Pernil cubos cozido - 85 g Mandioca cozida - 50 g Cenoura cozida - 45 g Couve salada - 33 g Melão - 95 g	Macarronada com molho de tomate - 150 g Frango cozido - 104 g
Lanche da tarde I 15h	Pão com molho de carne moída - 70 g	Pão com requeijão - 50 g	Pão com frios - 70 g	Pão com margarina - 50 g	Pão com molho de carne moída - 70 g

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 983,01 kcal = 4.117,26 kj	Proteína 52,81 g (21,5% VET)	Lipídios 26,35 g (24,1% VET)	Carboidratos 134,04 g (54,5% VET)	Fibra alimentar 13,56 g
Cálcio 317,72 mg	Ferro 3,96 mg	Vitamina A 267,03 mcg	Vitamina C 23,57 mg	Custo R\$ 2,40

## Integrais

Modalidade: Fundamental II (11 - 14 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

**Nutricionista**

Graciane Ulian

54489

REFEIÇÕES	SEGUNDA 25/05/2026	TERÇA 26/05/2026	QUARTA 27/05/2026	QUINTA 28/05/2026	SEXTA 29/05/2026
Café da manhã 7h30	Pão com requeijão - 50 g Leite com cacau 100% - 180 g	Pão com requeijão - 50 g Leite com cacau 100% - 180 g	Pão com requeijão - 50 g Leite com cacau 100% - 180 g	Leite com cacau 100% - 180 g Pão com margarina - 50 g	Leite com cacau 100% - 180 g Pão com requeijão - 50 g
Almoço 12h30	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 70 g Frango cozido - 104 g Batata cozida - 85 g Brócolis cozido - 89 g Cenoura cozida - 45 g Couve salada - 33 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 70 g Carne bovina cozida - 95 g Chuchu cozido - 67 g Alface - 40 g Banana - 90 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 70 g Frango cozido - 104 g Tomate cozido - 24 g Cenoura cozida - 45 g Acelga salada - 10 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 70 g Pernil cubos cozido - 85 g Mandioca cozida - 50 g Tomate cozido - 24 g Ervilha - 20 g Pepino salada - 27 g Laranja - 70 g	Arroz branco - 120 g Feijão carioca - 70 g Carne bovina cozida - 95 g Batata cozida - 85 g Milho (em grão) - Cozido(a) - 10 g Repolho salada - 25 g
Lanche da tarde I 15h	Pão com requeijão - 50 g	Pão com molho de carne moída - 70 g	Pão com margarina - 50 g	Pão com molho de frango - 70 g	Pão com molho de carne moída - 70 g

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 977,42 kcal = 4.092,51 kj	Proteína 53,63 g (22,0% VET)	Lipídios 24,39 g (22,5% VET)	Carboidratos 135,65 g (55,6% VET)	Fibra alimentar 14,67 g
Cálcio 293,26 mg	Ferro 3,99 mg	Vitamina A 288,37 mcg	Vitamina C 34,19 mg	Custo R\$ 2,59