

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL**ESCOLA MUNICIPAL WILSON JAN DE GIULI****MARÇO - 2025**

MANHA				5ª FEIRA 06/03	6ª FEIRA 07/03
Café da manha Até 08hs				Fruta	Biscoito com suco natural
LANCHE 10:00				Macarronada com carne moída Salada de Almeirão Laranja	Arroz/Feijão Filé de Peixe Salada de repolho
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		538,45	86g	18g	14g
			64%	14%	24%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL WILSON JAN DE GIULI

MARÇO - 2025

TARDE				5ª FEIRA 06/03	6ª FEIRA 07/03
Café da tarde Até 12:30h				Fruta	Biscoito amanteigada Suco natural
LANCHE 15:00				Macarronada com carne moída Salada de Almeirão Laranja	Arroz/Feijão Filé de Peixe Salada de repolho
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 0%	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		538,45	86g	18g	14g
		64%	14%	24%	

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL**ESCOLA MUNICIPAL WILSON JAN DE GIULI****MARÇO - 2025**

MANHA	2º FEIRA 10/03	3º FEIRA 11/03	4º FEIRA 12/03	5º FEIRA 13/03	6º FEIRA 14/03
Café da manhã Até 08hs	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito com suco natural
LANCHE 10:00	Arroz/Feijão Omelete com cheiro verde Salada de repolho	Arroz/Feijão Coxinha da asa assada com legumes Laranja	Arroz/Feijão Legumes Assados (cenoura, batata e abobora) Salada de Repolho	Macarronada com carne moída Salada de Couve Melancia	Arroz/Feijão Filé de Peixe Assado Salada de repolho
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		516,46	82g	15g	15g
			64%	12%	25%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL**ESCOLA MUNICIPAL WILSON JAN DE GIULI****MARÇO - 2025**

TARDE	2ª FEIRA 10/03	3ª FEIRA 11/03	4ª FEIRA 12/03	5ª FEIRA 13/03	6ª FEIRA 14/03
Café da tarde Até 12:30h	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito com suco natural
LANCHE 15:00	Macarronada com carne moída Salada de Couve	Arroz/Feijão Coxinha da asa assada com legumes Laranja	Pão Caseiro com margarina Suco de Morango Banana	Bolo de coco Suco de Goiaba Melancia	Arroz/Feijão Filé de Peixe Assado Salada de repolho
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		493,0	77g	17g	14g
			63%	13%	26%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL**ESCOLA MUNICIPAL WILSON JAN DE GIULI****MARÇO - 2025**

MANHA	2ª FEIRA 17/03	3ª FEIRA 18/03	4ª FEIRA 19/03	5ª FEIRA 20/03	6ª FEIRA 21/03
Café da manhã Até 08hs	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito com suco natural
LANCHE 10:00	Arroz/Feijão Salada de ovos Salada de Tomate	Arroz Coxinha da asa em molho com legumes Salada de Almeirão Maça	Macarronada alho e óleo Salada de Alface Mamão	Arroz/Feijão Quibe assado Salada de Alface	Arroz/Feijão Filé de peixe Salada de Tomate
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		513,69	83g	17g	13g
			65%	13%	24%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL**ESCOLA MUNICIPAL WILSON JAN DE GIULI****MARÇO - 2025**

TARDE	2ª FEIRA 17/03	3ª FEIRA 18/03	4ª FEIRA 19/03	5ª FEIRA 20/03	6ª FEIRA 21/03
Café da tarde Até 12:30h	Biscoito de Sal Suco Natural	Pão Frances com margarina e Suco Natural	Biscoito tipo Rosquinha Vitamina (leite com polpa)	Fruta	Biscoito amanteigada Suco natural
LANCHE 15:00	Bolo Mesclado Suco de Uva	Pão Frances com carne moída Suco de Laranja Maça	Macarronada alho e óleo Salada de Alface Mamão	Quibe assado Suco de Uva	Arroz/Feijão Filé de peixe Salada de Tomate
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		521,94	83g	16g	15g
			64%	12%	25%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL

ESCOLA MUNICIPAL WILSON JAN DE GIULI

MARÇO - 2025

MANHA	2ª FEIRA 24/03	3ª FEIRA 25/03	4ª FEIRA 26/03	5ª FEIRA 27/03	6ª FEIRA 28/03
Café da manhã Até 08hs	Biscoito com suco natural	Pão Frances com margarina e Chá Mate	Leite com Polpa	Fruta	Biscoito com suco natural
LANCHE 10:00	Arroz/Feijão Omelete Salada de tomate	Macarronada com coxinha de asa em molho Salada de Alface Laranja	Arroz/Feijão Salada de legumes cozidos (maionese) Alface	Arroz Carne moída com legumes em molho Salada de Chicória	Arroz/Feijão Filé de peixe assado Salada de repolho
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 0%	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			80g	15g	14g
			64%	12%	24%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações

CARDÁPIO- FUNDAMENTAL FAIXA ETÁRIA – 5 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL**ESCOLA MUNICIPAL WILSON JAN DE GIULI****MARÇO - 2025**

TARDE	2ª FEIRA 24/03	3ª FEIRA 25/03	4ª FEIRA 26/03	5ª FEIRA 27/03	6ª FEIRA 28/03
Café da tarde Até 12:30h	Biscoito de Sal Suco Natural	Pão Frances com margarina e Suco Natural	Biscoito tipo Rosquinha Vitamina (leite com polpa)	Fruta	Biscoito amanteigada Suco natural
LANCHE 15:00	Bolo de Coco Suco de Limão	Macarronada com coxinha da asa em molho Salada de Alface Laranja	Pão Caseiro com Margarina Suco de Uva	Torta de Carne moída com milho Suco de Morango	Arroz/Feijão Filé de peixe assado Salada de repolho
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		0%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		505,3	81g	14g	14g
			64%	11%	25%

Dalila Alves Barboza – CRN8 6346

* legumes, verduras e frutas, sujeitos a alterações