

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Pré-escola (4 - 5 anos)

Zona: Rural

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN812979

REFEIÇÕES	SEGUNDA09/02/2026	TERÇA10/02/2026	QUARTA11/02/2026	QUINTA12/02/2026	SEXTA13/02/2026
Café da manhã 7h30	Leite aromatizado - 1 copo duplo Pão fatiado com geléia de fruta [sem açúcar] - 1 fatia média	Café com leite - 1 xícara de chá cheia Pão integral com queijo minas - 1 fatia	Chá erva-doce infusão 5% - 1 copo duplo cheio Pão com ovo - 0,5 unidade	Leite com cacau em pó com açúcar - 1 copo pequeno Pão com ovo - 0,5 unidade	Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 1 xícara de chá Pão francês branco - 1 unidade média Queijo muçarela - 1 fatia média
Lanche da manhã I 9h30	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Mamão - 1 fatia média	Maçã - 1 unidade média	Banana (ouro prata d'água da terra etc.) - 1 unidade média	Abacaxi - 1 fatia grande
Almoço 11h30	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de sopa cheia Feijão Preto Cozido - 0,5 concha média rasa Frango em pedaços - Grelhado(a)/brasa/churrasco - 1 porção média Cenoura - Cozido(a) - 1 colher de arroz cheia (picado) Abobrinha - Refogado(a) - 1 colher de sopa cheia (picado)	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 50 g Carne moída bovina refogada - 1 unidade média Abóbora refogada - 1 colher de sopa cheia Pepino cru - 13 g	Arroz Parboilizado com Açafrão - 1 colher de arroz cheia Feijão Preto Cozido - 0,5 concha média rasa Peito de galinha ou frango - Grelhado(a)/brasa/churrasco - 1 porção média Purê de batata - 1 colher de sopa cheia Repolho - Cru(a) - 1 colher de arroz rasa (picado)	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de sopa cheia Feijão Preto Cozido - 0,5 concha média rasa Lombo suíno - Assado(a) - 1 unidade média Chuchu - Cozido(a) - 1 colher de sopa cheia (picado) Alface crespa crua - 1 colher de sopa cheia	Macarrão com carne - 1 pegador Legume não especificado em conserva - 1 xícara de chá Tomate - 20 g
Lanche da tarde I 15h	Vitamina de banana - 1 copo duplo Bolo de cenoura - 1 fatia média	Suco de maracujá - 1 copo duplo cheio Bolo de cenoura - 1 fatia grande	logurte de qualquer sabor - 1 copo pequeno Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Canjica com leite integral - 1 concha média cheia Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Suco de laranja e cenoura - 200 g Tortas salgadas de qualquer sabor - 50 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)				
Energia 818,86 kcal = 3.426,09 kj	Proteína 37,01 g (17,7% VET)	Lípidios 27,35 g (29,4% VET)	Carboidratos 110,63 g (52,9% VET)	Fibra alimentar 11,30 g
Cálcio 346,62 mg	Ferro 4,30 mg	Retinol (Vitamina A) 149,47 mcg	Vitamina C 62,23 mg	Custo R\$ 1,08

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Pré-escola (4 - 5 anos)

Zona: Rural

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN812979

REFEIÇÕES	SEGUNDA16/02/2026	TERÇA17/02/2026	QUARTA18/02/2026	QUINTA19/02/2026	SEXTA20/02/2026
Café da manhã 7h30	Leite achocolatado - 1 copo duplo Pão francês branco - 1 unidade média Requeijão - 1 colher de sopa cheia	Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 1 xícara de chá Pão com ovo - 0,5 unidade	Leite batido com banana e cacau - 80 g Biscoito doce - 1 unidade média	Café com leite - 1 xícara de chá cheia Bolo de cenoura - 1 fatia média	Vitamina de banana - 1 copo duplo Pão fatiado com geléia de fruta [sem açúcar] - 1 fatia média
Lanche da manhã I 9h30	Mamão - 1 fatia pequena	Banana (ouro prata d'água da terra etc.) - 1 unidade média	Mamão - 1 fatia média	Maçã - 1 unidade média	Fruta (não especificada) - 1 unidade média
Almoço 11h30	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 50 g Polenta - 1 colher de sopa cheia Carne moída - Ensopado - 1 concha média cheia salada de Alface e tomate - 25 g	Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura - 2 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 50 g Cubos suíno refogados - 1 colher de sopa cheia Cenoura - Cozido(a) - 1 colher de sopa cheia (picado) salada de Alface e tomate - 25 g	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 50 g Coxa e sobrecoxa de frango assada - 35 g Batata (não especificada) - Assado(a) - 1 colher de sopa cheia Salada de alface, brócolis e tomate - 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 50 g Macarrão - Molho vermelho - 1 escumadeira média cheia Carne moída - Ensopado - 1 concha média cheia Salada de repolho e tomate - 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 50 g Farofa de Couve-Manteiga - 1 caneca Peito de galinha ou frango - Grelhado(a)/brasa/churrasco - 1 porção média
Lanche da tarde I 15h	Salada de frutas - 1 copo duplo cheio	Suco de manga - 1 copo duplo cheio Bolo de milho - 1 fatia grande	logurte de qualquer sabor - 1 copo pequeno Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Sagu de tapioca - 2 colher de sopa cheia Banana (ouro prata d'água da terra etc.) - 1 unidade média	Tortas salgadas de qualquer sabor - 50 g Suco - 1 copo duplo

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 717,73 kcal = 3.002,97 kj	Proteína 29,31 g (16,0% VET)	Lipídios 20,86 g (25,5% VET)	Carboidratos 107,49 g (58,5% VET)	Fibra alimentar 11,90 g
Cálcio 270,86 mg	Ferro 4,18 mg	Retinol (Vitamina A) 113,02 mcg	Vitamina C 80,43 mg	Custo R\$ 0,49

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Pré-escola (4 - 5 anos)

Zona: Rural

Período: Integral

Nutricionista

Indianara Galvan

CRN812979

REFEIÇÕES	SEGUNDA23/02/2026	TERÇA24/02/2026	QUARTA25/02/2026	QUINTA26/02/2026	SEXTA27/02/2026
Café da manhã 7h30	Pão fatiado com geléia de fruta [sem açúcar] - 1 fatia média Café com leite - 1 xícara de chá cheia	Bolo de milho - 1 fatia média Chá mate orgânico - 1 colher de sopa rasa	Pão com ovo - 0,5 unidade Leite aromatizado - 100 g	Pão integral com queijo minas - 1 fatia Chá mate infusão 5% - 1 copo pequeno cheio	Tortas salgadas de qualquer sabor - 50 g Chá mate infusão 5% - 1 copo duplo cheio
Lanche da manhã I 9h30	Mamão - 1 fatia média	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Banana (ouro prata d'água da terra etc.) - 1 unidade média	Maçã - 1 unidade pequena	Fruta (não especificada) - 1 unidade média
Almoço 11h30	Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura - 2 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 50 g Farofa de Couve- Manteiga - 1 colher de sopa Frango com legumes (exceto batata inhame e aipim) - 80 g Salada de Pepino com Tomate em cubos - 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 50 g Polenta - 1 colher de arroz rasa Carne moída - Molho vermelho - 1 concha média cheia Salada de repolho e cenoura - 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 50 g Frango assado com batata doce - 0,5 unidade média Salada de alface, brócolis e tomate - 1 colher de sopa cheia	Arroz Parboilizado com Açafrão - 1 colher de arroz cheia Feijão preto cozido - 50 g Mandioca - 42 g Carne suína - Assado(a) - 1 fatia média Salada de repolho e cenoura - 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 50 g Macarrão Integral ao Molho de Tomate - 1 colher de arroz cheia Frango peito sem pele grelhado - 1 pedaço médio Salada de legumes cozida no vapor - 1 colher de arroz cheia
Lanche da tarde I 15h	Vitamina de banana com aveia - 200 g Biscoito doce - 1 unidade média	Pão de queijo - 50 g Suco de manga - 1 copo pequeno cheio	logurte de qualquer sabor - 1 copo duplo Salada de frutas - 1 copo duplo cheio	Canjica tradicional - 1 colher de sopa cheia Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Bolo de cenoura - 1 fatia média Suco de abacaxi - 120 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 679,67 kcal = 2.843,75 kj	Proteína 28,43 g (16,3% VET)	Lipídios 20,17 g (26,0% VET)	Carboidratos 100,88 g (57,8% VET)	Fibra alimentar 12,46 g
--------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	----------------------------

Cálcio 265,54 mg	Ferro 3,16 mg	Retinol (Vitamina A) 86,83 mcg	Vitamina C 54,91 mg	Custo R\$ 1,33
---------------------	------------------	-----------------------------------	------------------------	-------------------

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Pré-escola (4 - 5 anos)

Zona: Rural

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN812979

REFEIÇÕES	SEGUNDA02/03/2026	TERÇA03/03/2026	QUARTA04/03/2026	QUINTA05/03/2026	SEXTA06/03/2026
Café da manhã 7h30	Pão fatiado com geléia de fruta [sem açúcar] - 1 fatia média Café com leite - 1 xícara de chá cheia	Bolo de chocolate - 1 fatia média Chá mate infusão 5% - 1 copo pequeno cheio	Pão com ovo - 0,5 unidade Café com leite - 1 xícara de chá cheia	Pão integral com queijo minas - 1 fatia Leite achocolatado - 1 copo duplo	Vitamina de banana - 1 copo duplo Biscoito salgado - 20 g
Lanche da manhã I 9h30	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Banana (ouro prata d´água da terra etc.) - 1 unidade média	Mamão - 1 fatia média	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Mamão - 1 fatia média
Almoço 11h30	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 50 g Ovo de galinha - Cozido(a) - 1 unidade média Farofa de Couve- Manteiga - 1 colher de sopa Salada de repolho e cenoura - 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 50 g Quirera não especificada - 60 g Lombo suíno - Grelhado(a)/brasa/churrasco - 1 unidade média salada de Alface e tomate - 25 g	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 50 g Purê de batata - 1 colher de sopa cheia Frango com legumes (exceto batata inhame e aipim) - 80 g	Risoto nutritivo de frango (frango, tomate, cenoura, vagem) - 1 colher de sopa cheia (em cubos) Salada de repolho e cenoura - 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de sopa cheia Feijão preto cozido - 50 g Macarrão com carne - 1 colher de sopa cheia salada de Alface e tomate - 25 g
Lanche da tarde I 15h	Vitamina de Banana com Aveia - 1 copo pequeno Biscoito doce - 1 unidade média	Pão de queijo - 50 g Vitamina de mamão - 200 g	logurte de qualquer sabor - 1 copo duplo Salada de frutas - 1 copo pequeno cheio	Tortas salgadas de qualquer sabor - 50 g Chá mate infusão 5% - 1 copo duplo cheio	Canjica com leite integral - 1 colher de sopa cheia Banana (ouro prata d´água da terra etc.) - 1 unidade média

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 658,19 kcal = 2.753,89 kj	Proteína 25,44 g (15,0% VET)	Lipídios 22,59 g (30,0% VET)	Carboidratos 93,38 g (55,0% VET)	Fibra alimentar 10,92 g
Cálcio 383,43 mg	Ferro 2,87 mg	Retinol (Vitamina A) 119,60 mcg	Vitamina C 67,78 mg	Custo R\$ 1,09

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Fundamental I (6 – 10 anos)

Zona: Rural

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN812979

REFEIÇÕES	SEGUNDA09/02/2026	TERÇA10/02/2026	QUARTA11/02/2026	QUINTA12/02/2026	SEXTA13/02/2026
Café da manhã 7h30	Leite aromatizado - 150 g Pão fatiado com geléia de fruta [sem açúcar] - 1 fatia média	Café com leite - 1 xícara de chá cheia Pão integral com queijo minas - 1 fatia	Chá erva-doce infusão 5% - 1 copo pequeno cheio Pão com ovo - 1 unidade	Leite com cacau em pó com açúcar - 1 copo duplo Pão com ovo - 1 unidade	Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 15 g Pão francês branco - 1 unidade média Queijo muçarela - 1 fatia média
Lanche da manhã I 9h30	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Mamão - 1 fatia média	Maçã - 1 unidade média	Banana (ouro prata d'água da terra etc.) - 1 unidade média	Abacaxi - 67 g
Almoço 11h30	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de arroz cheia Feijão Preto Cozido - 1 concha média rasa Frango em pedaços - Grelhado(a)/brasa/churrasco - 1 porção média Cenoura - Cozido(a) - 1 unidade média Abobrinha - Refogado(a) - 1 colher de arroz rasa (picado)	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de arroz cheia Feijão preto cozido - 65 g Carne moída bovina refogada - 60 g Abóbora refogada - 1 colher de sopa cheia Pepino cru - 21 g	Arroz Parboilizado com Açafrão - 2 colher de arroz cheia Feijão Preto Cozido - 1 concha média rasa Peito de galinha ou frango - Grelhado(a)/brasa/churrasco - 1 porção média Purê de batata - 1 colher de sopa cheia Repolho - Cru(a) - 1 colher de arroz cheia (picado)	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de arroz cheia Feijão Preto Cozido - 1 concha média rasa Lombo suíno - Assado(a) - 1 unidade média Chuchu - Cozido(a) - 1 colher de arroz rasa (picado) Alface crespa crua - 40 g	Macarrão com carne - 110 g Legume não especificado em conserva - 1 xícara de chá Tomate - 24 g
Lanche da tarde I 15h	Vitamina de banana - 1 copo duplo Bolo de cenoura - 1 fatia grande	Suco de maracujá - 1 copo duplo cheio Bolo de cenoura - 1 fatia grande	logurte de qualquer sabor - 120 g Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Canjica com leite integral - 1 concha média cheia Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Suco de laranja e cenoura - 200 g Tortas salgadas de qualquer sabor - 50 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 920,78 kcal = 3.852,56 kj	Proteína 40,75 g (17,4% VET)	Lipídios 31,29 g (30,1% VET)	Carboidratos 123,12 g (52,6% VET)	Fibra alimentar 13,66 g
Cálcio 356,05 mg	Ferro 5,14 mg	Retinol (Vitamina A) 174,43 mcg	Vitamina C 55,11 mg	Custo R\$ 1,71

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Fundamental I (6 – 10 anos)

Zona: Rural

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN812979

REFEIÇÕES	SEGUNDA16/02/2026	TERÇA17/02/2026	QUARTA18/02/2026	QUINTA19/02/2026	SEXTA20/02/2026
Café da manhã 7h30	Leite achocolatado - 1 copo duplo Pão francês branco - 1 unidade média Requeijão - 1 colher de sopa rasa	Chá (preto camomila erva-cidreira capim limão etc.) - 15 g Pão com ovo - 1 unidade	Leite batido com banana e cacau Biscoito doce - 1 unidade média	Café com leite - 1 xícara de chá cheia Bolo de cenoura - 1 fatia média	Vitamina de banana - 1 copo duplo Pão fatiado com geléia de fruta [sem açúcar] - 1 fatia média
Lanche da manhã I 9h30	Mamão - 1 fatia média	Banana (ouro prata d'água da terra etc.) - 1 unidade média	Mamão - 1 fatia média	Maçã - 1 unidade média	Fruta (não especificada) - 1 unidade média
Almoço 11h30	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de arroz cheia Feijão preto cozido - 65 g Polenta - 1 colher de sopa cheia Carne moída - Ensopado - 1 concha média cheia salada de Alface e tomate - 30 g	Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura - 1 colher de arroz Feijão preto cozido - 65 g Cubos suíno refogados - 50 g Cenoura - Cozido(a) - 1 colher de sopa cheia (picado) salada de Alface e tomate - 30 g	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de arroz cheia Feijão preto cozido - 65 g Coxa e sobrecoxa de frango assada - 60 g Batata (não especificada) - Assado(a) - 1 colher de arroz rasa Salada de alface, brócolis e tomate - 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de arroz cheia Feijão preto cozido - 65 g Macarrão - Molho vermelho - 1 colher de arroz cheia Carne moída - Ensopado - 1 concha média cheia Salada de repolho e tomate - 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de arroz cheia Feijão preto cozido - 65 g Farofa de Couve-Manteiga - 1 caneca Peito de galinha ou frango - Grelhado(a)/brasa/churrasco - 1 porção média
Lanche da tarde I 15h	Salada de frutas - 1 copo pequeno cheio	Suco de manga - 1 copo duplo cheio Bolo de milho - 1 fatia média	logurte de qualquer sabor - 120 g Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Sagu de tapioca - 1 colher de sopa cheia Banana (ouro prata d'água da terra etc.) - 1 unidade média	Tortas salgadas de qualquer sabor - 50 g Suco - 1 copo duplo

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 715,25 kcal = 2.992,62 kj	Proteína 30,40 g (16,6% VET)	Lipídios 20,40 g (25,1% VET)	Carboidratos 106,56 g (58,3% VET)	Fibra alimentar 13,16 g
Cálcio 253,36 mg	Ferro 4,30 mg	Retinol (Vitamina A) 99,82 mcg	Vitamina C 85,29 mg	Custo R\$ 0,77

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Fundamental I (6 – 10 anos)

Zona: Rural

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN812979

REFEIÇÕES	SEGUNDA23/02/2026	TERÇA24/02/2026	QUARTA25/02/2026	QUINTA26/02/2026	SEXTA27/02/2026
Café da manhã 7h30	Pão fatiado com geléia de fruta [sem açúcar] – 1 fatia média Café com leite – 1 xícara de chá cheia	Bolo de milho – 1 fatia média Chá mate orgânico – 1 colher de sopa rasa	Pão com ovo – 1 unidade Leite aromatizado – 150 g	Pão integral com queijo minas – 1 fatia Chá mate infusão 5% – 15 g	Tortas salgadas de qualquer sabor – 50 g Chá mate infusão 5% – 15 g
Lanche da manhã I 9h30	Mamão – 1 fatia média	Fruta (não especificada) – 1 unidade média	Banana (ouro prata d’água da terra etc.) – 1 unidade média	Maçã – 1 unidade média	Fruta (não especificada) – 1 unidade média
Almoço 11h30	Arroz Parboilizado com Açafrão e Cenoura – 1 colher de arroz Feijão preto cozido – 65 g Farofa de Couve– Manteiga – 1 colher de sopa Frango com legumes (exceto batata inhame e aipim) – 100 g Salada de Pepino com Tomate em cubos – 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido – 1 colher de arroz cheia Feijão preto cozido – 65 g Polenta – 1 colher de sopa cheia Carne moída – Molho vermelho – 1 concha média cheia Salada de repolho e cenoura – 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido – 1 colher de arroz cheia Feijão preto cozido – 65 g Frango assado com batata doce – 0,5 unidade média Salada de alface, brócolis e tomate – 1 colher de sopa cheia	Arroz Parboilizado com Açafrão – 2 colher de arroz cheia Feijão preto cozido – 65 g Mandioca – 46 g Carne suína – Assado(a) – 1 fatia média Salada de repolho e cenoura – 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido – 1 colher de arroz cheia Feijão preto cozido – 65 g Macarrão Integral ao Molho de Tomate – 1 escumadeira rasa Frango peito sem pele grelhado – 1 pedaço médio Salada de legumes cozida no vapor – 1 colher de arroz cheia
Lanche da tarde I 15h	Vitamina de banana com aveia – 200 g Biscoito doce – 1 unidade média	Pão de queijo – 50 g Suco de manga – 1 copo duplo cheio	logurte de qualquer sabor – 120 g Salada de frutas – 1 copo duplo cheio	Canjica tradicional – 0,5 concha média cheia Fruta (não especificada) – 1 unidade média	Bolo de cenoura – 1 fatia média Suco de abacaxi – 200 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 777,57 kcal = 3.253,34 kj	Proteína 31,64 g (15,9% VET)	Lipídios 22,10 g (25,0% VET)	Carboidratos 117,91 g (59,2% VET)	Fibra alimentar 14,62 g
--------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	----------------------------

Cálcio 266,92 mg	Ferro 3,79 mg	Retinol (Vitamina A) 93,16 mcg	Vitamina C 59,12 mg	Custo R\$ 1,82
---------------------	------------------	-----------------------------------	------------------------	-------------------

Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

Município de Coronel Domingos Soares, Paraná

Modalidade: Fundamental I (6 – 10 anos)

Zona: Rural

Período: Integral

Nutricionista
Indianara Galvan
CRN812979

REFEIÇÕES	SEGUNDA02/03/2026	TERÇA03/03/2026	QUARTA04/03/2026	QUINTA05/03/2026	SEXTA06/03/2026
Café da manhã 7h30	Pão fatiado com geléia de fruta [sem açúcar] - 1 fatia média Café com leite - 1 xícara de chá cheia	Bolo de chocolate - 1 fatia média Chá mate infusão 5% - 15 g	Pão com ovo - 1 unidade Café com leite - 1 xícara de chá cheia	Pão integral com queijo minas - 1 fatia Leite achocolatado - 1 copo duplo	Vitamina de banana - 1 copo duplo Biscoito salgado - 30 g
Lanche da manhã I 9h30	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Banana (ouro prata d´água da terra etc.) - 1 unidade média	Mamão - 1 fatia média	Fruta (não especificada) - 1 unidade média	Mamão - 1 fatia média
Almoço 11h30	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de arroz cheia Feijão preto cozido - 65 g Ovo de galinha - Cozido(a) - 1 unidade média Farofa de Couve- Manteiga - 1 colher de sopa Salada de repolho e cenoura - 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de arroz cheia Feijão preto cozido - 65 g Quirera não especificada - 89 g Lombo suíno - Grelhado(a)/brasa/churrasco - 1 unidade média salada de Alface e tomate - 30 g	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de arroz cheia Feijão preto cozido - 65 g Purê de batata - 1 colher de sopa cheia Frango com legumes (exceto batata inhame e aipim) - 80 g	Risoto nutritivo de frango (frango, tomate, cenoura, vagem) - 50 g Salada de repolho e cenoura - 1 colher de sopa cheia	Arroz parboilizado cozido - 1 colher de arroz cheia Feijão preto cozido - 65 g Macarrão com carne - 1 colher de arroz cheia salada de Alface e tomate - 30 g
Lanche da tarde I 15h	Vitamina de Banana com Aveia - 1 copo pequeno Biscoito doce - 1 unidade média	Pão de queijo - 50 g Vitamina de mamão - 200 g	logurte de qualquer sabor - 120 g Salada de frutas - 1 copo duplo cheio	Tortas salgadas de qualquer sabor - 50 g Chá mate infusão 5% - 15 g	Canjica com leite integral - 1 colher de sopa cheia Banana (ouro prata d´água da terra etc.) - 1 unidade média

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 709,89 kcal = 2.970,17 kj	Proteína 27,15 g (14,9% VET)	Lípidios 23,93 g (29,5% VET)	Carboidratos 101,32 g (55,6% VET)	Fibra alimentar 12,06 g
Cálcio 364,84 mg	Ferro 3,33 mg	Retinol (Vitamina A) 121,77 mcg	Vitamina C 70,27 mg	Custo R\$ 1,33