

### CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – MARÇO 2023

DATA	Segunda-feira 06/03/23	Terça-feira 07/03/23	Quarta-feira 08/03/23	Quinta-feira 09/03/23	Sexta-feira 10/03/23
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Leite com chocolate Bolinho	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Pão de forma integral com manteiga	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com abacate Biscoito Amanteigado
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de pepino	Arroz/ Feijão Preto Carne de panela (músculo) Salada de beterraba Banana	Arroz/ Feijão Carioca Quibe de forno Salada de alface Melão	<b>Arroz/ Feijão Carioca</b> <b>Carne de panela (musculo)</b> <b>Salada de rabanete</b>	Macarrão Isca de carne com molho de tomate Salada de chuchu Abacaxi
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	Leite com chocolate Bolinho	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Pão de forma integral com manteiga	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com abacate Biscoito Amanteigado

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
<b>FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)</b>	<b>670,6</b>	<b>22,81</b>	<b>17,85</b>	<b>109,82</b>

### CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – **RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA** – MARÇO 2023

DATA	Segunda-feira 06/03/23	Terça-feira 07/03/23	Quarta-feira 08/03/23	Quinta-feira 09/03/23	Sexta-feira 10/03/23
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Bebida de arroz Bolinho	Chá Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão de forma integral com geleia	Suco de uva Pão francês com geleia	Bebida de arroz com abacate Biscoito sem leite
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de pepino	Arroz/ Feijão Preto Carne de panela (músculo) Salada de beterraba Banana	Arroz/ Feijão Carioca Quibe de forno Salada de alface Melão	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (musculo) Salada de rabanete	Macarrão Isca de carne com molho de tomate Salada de chuchu Abacaxi
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	Bebida de arroz Bolinho	Chá Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão de forma integral com geleia	Suco de uva Pão francês com geleia	Bebida de arroz com abacate Biscoito sem leite

\*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
<b>FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)</b>	<b>559,14</b>	<b>18,24</b>	<b>12,69</b>	<b>97,83</b>