

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

DATA	Segunda-feira 24/7/23	Terça-feira 25/7/23	Quarta-feira 26/7/23	Quinta-feira 27/7/23	Sexta-feira 28/7/23
CAFÉ DA MANHÃ	SEM AULA	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito Maizena
ALMOÇO		Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela com batata doce	Macarrão Carne moída ao molho Salada de repolho Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Escarola refogada	Arroz / Feijão Carioca Ovos mexidos Salada de beterraba (cozida) Abacaxi
CAFÉ DA TARDE		Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito Maizena

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	493,36	18,13	14,18	75,19



Karolyne S. Pimentel
Nutricionista
CRN 60546

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

DATA	Segunda-feira 24/7/23	Terça-feira 25/7/23	Quarta-feira 26/7/23	Quinta-feira 27/7/23	Sexta-feira 28/7/23
CAFÉ DA MANHÃ	SEM AULA	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão de forma com geléia	Bebida de arroz Pão com ovo	Bebida De Arroz Biscoito sem leite
ALMOÇO		Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela com batata doce	Macarrão Carne moída ao molho Salada de repolho Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Escarola refogada	Arroz / Feijão Carioca Ovos mexidos Salada de beterraba (cozida) Abacaxi
CAFÉ DA TARDE		Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão de forma com geléia	Bebida de arroz Pão com ovo	Bebida De Arroz Biscoito sem leite

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	493	17,46	14,3	75,8



Karolyne S. Pimentel
Nutricionista
CRN 60546