

CARDÁPIO EMEF – ANTONIO MOLINARI -ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – DEZEMBRO 2023

DATA	Segunda-feira 04/12/23	Terça-feira 05/12/23	Quarta-feira 06/12/23	Quinta-feira 07/12/23	Sexta-feira 08/12/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Cereal com leite	Chá Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito amanteigado
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecosta refogada com pimentão Salada de pepino	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela Chuchu refogado Maçã	Arroz /Feijão Carioca Peito de frango refogado repolho refogado	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Milho Melancia	Arroz /Feijão Carioca Carne de panela com batata (músculo)
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito	Abacaxi	Laranja	Laranja	Chá Biscoito

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)	493,08	16	15	74


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 04/12/23	Terça-feira 05/12/23	Quarta-feira 06/12/23	Quinta-feira 07/12/23	Sexta-feira 08/12/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Cereal com bebida de arroz	Chá Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecostarefogada com pimentão Salada de pepino	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) Chuchu refogado Maçã	Arroz /Feijão Carioca Peito de frango refogado repolho refogado	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Milho Melancia	Arroz /Feijão Carioca Carne de panela com batata (músculo)
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Abacaxi	Laranja	Laranja	Chá 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)	490	14	12	83


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

CARDÁPIO EMEF – ANTONIO MOLINARI -ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – DEZEMBRO 2023

DATA	Segunda-feira 11/12/23	Terça-feira 12/12/23	Quarta-feira 13/12/23	Quinta-feira 14/12/23	Sexta-feira 15/12/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Feriado	Leite com chocolate Biscoito de maiseina
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Atum refogado com batata	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) com Cenoura	Arroz /Feijão Carioca Lombo refogado com mandioca		Arroz /Feijão Carioca Frango refogado com milho
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito	Abacaxi	Melancia		Chá Biscoito

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	493,65	16	16	71


Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 11/12/23	Terça-feira 12/12/23	Quarta-feira 13/12/23	Quinta-feira 14/12/23	Sexta-feira 15/12/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Feriado	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Atum refogado com batata	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) com Cenoura	Arroz /Feijão Carioca Lombo refogado com mandioca		Arroz /Feijão Carioca Frango refogado com milho
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Abacaxi	Melancia		Chá 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)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	490,29	15,75	15,5	73


Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

CARDÁPIO EMEF – ANTONIO MOLINARI -ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – DEZEMBRO 2023

DATA	Segunda-feira 18/12/23	Terça-feira 19/12/23	Quarta-feira 20/12/23	Quinta-feira 21/12/23	Sexta-feira 22/12/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito	Leite com chocolate Biscoito			
ALMOÇO	Arroz /Feijão Carioca Frango refogado com Legume	Arroz/ Feijão Carioca Carne refogada com legume			
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito	Chá Biscoito			

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	494,52	18	14,5	72,5


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 18/12/23	Terça-feira 19/12/23	Quarta-feira 20/12/23	Quinta-feira 21/12/23	Sexta-feira 22/12/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite			
ALMOÇO	Arroz /Feijão Carioca Frango refogado com Legume	Arroz/ Feijão Carioca Carne refogada com legume			
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Chá 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)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	492,55	17	12,5	78


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895