

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

DATA	Segunda-feira 1/5/23	Terça-feira 2/5/23	Quarta-feira 3/5/23	Quinta-feira 4/5/23	Sexta-feira 5/5/23
CAFÉ DA MANHÃ	FERIADO	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Chá Biscoito salgado
ALMOÇO		Arroz/ Feijão Carioca Frango refogado Salada de cenoura	Arroz/ Feijão Carioca Músculo refogado Salada de alface Goiaba	Arroz / Feijão Carioca Carne moída com mandioquinha Banana	Arroz/ Feijão Carioca Coxão mole acebolado Abóbora refogada
CAFÉ DA TARDE		Banana	Melancia	Chá Biscoito Salgado	Goiaba

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)	572,07	19,85	10,56	102,86



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

DATA	Segunda-feira 1/5/23	Terça-feira 2/5/23	Quarta-feira 3/5/23	Quinta-feira 4/5/23	Sexta-feira 5/5/23
CAFÉ DA MANHÃ	FERIADO	Suco de uva Biscoito sem leite	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Chá Pão francês com geleia	Bebida de arroz Biscoito sem leite
ALMOÇO		Arroz/ Feijão Carioca Frango refogado Salada de cenoura	Arroz/ Feijão Carioca Músculo refogado Salada de alface Goiaba	Arroz / Feijão Carioca Carne moída com mandioquinha Banana	Arroz/ Feijão Carioca Coxão mole acebolado Abóbora refogada
CAFÉ DA TARDE		Banana	Melancia	Chá Biscoito sem leite	Goiaba

*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)	512,6	16,89	7,08	99,03

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

DATA	Segunda-feira 8/5/23	Terça-feira 9/5/23	Quarta-feira 10/5/23	Quinta-feira 11/5/23	Sexta-feira 12/5/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito salgado	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite Integral Pão de forma com manteiga	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com abacate Bolinho
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de repolho	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) Berinjela refogada Melão	Arroz/ Feijão Carioca Frango desfiado c/ alho poró Salada de escarola Maçã	Macarrão Carne moída com molho Salada de chuchu Laranja	Arroz/ Feijão Carioca Carne (músculo) com mandioca
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito salgado	Laranja	Melão	Maçã	Leite com chocolate e bolinho

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)	579,3	18,4	16,85	91,85

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

DATA	Segunda-feira 8/5/23	Terça-feira 9/5/23	Quarta-feira 10/5/23	Quinta-feira 11/5/23	Sexta-feira 12/5/23
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida de arroz Biscoito salgado	Suco de uva Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão de forma como geleia	Chá Pão francês com geleia	Bebida de arroz Bolinho
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de repolho	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) Berinjela refogada Melão	Arroz/ Feijão Carioca Frango desfiado c/ alho poró Salada de escarola Maçã	Macarrão Carne moída com molho Salada de chuchu Laranja	Arroz/ Feijão Carioca Carne (músculo) com mandioca
CAFÉ DA TARDE	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Laranja	Melão	Maçã	Bebida de arroz e bolinho

*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)	482,4	14,15	11,95	82,99

CARDÁPIO EMEF – ANTONIO MOLINARI -ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 AN

DATA	Segunda-feira 15/5/23	Terça-feira 16/5/23	Quarta-feira 17/5/23	Quinta-feira 18/5/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Bolinho	Leite com chocolate Biscoito de maisena	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Pão francês com leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Lombo Suíno refogado com pimentão Salada de Cenoura	Arroz/ Feijão Carioca Isca de Carne Salada de espinafre Banana	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa de frango refogada Quiabo refogado Maçã	Arroz / Feijão Carne de panela Salada de alface Pêssego
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Pêra	Banana	Maçã

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA			
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	695,48	20,39	19,5

**CARDÁPIO EMEF ANTONIO MOLINARI – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – RESTRIÇÃO
 MAIO 2023**

DATA	Segunda-feira 15/5/23	Terça-feira 16/5/23	Quarta-feira 17/5/23	Quinta-feira 18/5/23
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida de arroz Bolinho	Suco de uva Biscoito sem leite	Bebida de arroz Bisnaguinha como geleia	Chá Pão francês
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Lombo Suíno refogado com pimentão Salada de Cenoura	Arroz/ Feijão Carioca Isca de Carne Salada de espinafre Banana	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa de frango refogada Quiabo refogado Maçã	Arroz / Feijão Carne de panela Salada de alface Pêssego
CAFÉ DA TARDE	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Pêra	Banana	Maçã

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA			
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	616,19	16,44	14,86

OS) – MAIO 2023

Quarta-feira 15/5/23	Sexta-feira 19/5/23
chocolate	Leite com abacate
com manteiga	Biscoito de Maisena
ão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca
anela (acém)	Picadinho (Músculo)
beterraba	Com batata
era	
açã	Chá Bolinho

Carboidrato (g)
114,19

LIÇÃO AO LEITE DE VACA –

Quarta-feira 15/5/23	Sexta-feira 19/5/23
chá	Bebida de arroz
com geleia	Biscoito sem leite
ão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca
anela (acém)	Picadinho (Músculo)
beterraba	Com batata
era	
açã	Bebida de arroz Bolinho

Carboidrato (g)
109,09

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

DATA	Segunda-feira 22/5/23	Terça-feira 23/5/23	Quarta-feira 24/5/23	Quinta-feira 25/5/23	Sexta-feira 26/5/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito Amanteigado	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	logurte Cereal
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne Moída com mandioquinha	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado com cebola e pimentão Berinjela Refogada Goiaba	Arroz/ Feijão Carioca Isca de Carne Couve-flor refogado Abacaxi	Macarrão Carne moída com molho de tomate e manjerição Salada de alface Banana	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa com orégano Abobrinha refogada Suco de Uva
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Banana	Goiaba	Abacaxi	Leite com chocolate Biscoito de maisena

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)				

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

DATA	Segunda-feira 22/5/23	Terça-feira 23/5/23	Quarta-feira 24/5/23	Quinta-feira 25/5/23	Sexta-feira 26/5/23
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida de arroz Cereal	Suco de uva Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão de forma como geleia	Bebida de arroz Pão francês com ovo	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne Moída com mandioquinha	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado com cebola e pimentão Berinjela Refogada Goiaba	Arroz/ Feijão Carioca Isca de Carne Couve-flor refogado Abacaxi	Macarrão Carne moída com molho de tomate e manjerição Salada de alface Banana	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa com orégano Abobrinha refogada
CAFÉ DA TARDE	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Banana	Goiaba	Abacaxi	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)				

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

DATA	Segunda-feira 29/5/23	Terça-feira 30/5/23	Quarta-feira 31/5/23	Quinta-feira 1/6/23	Sexta-feira 2/6/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Bolinho	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito de Maisena
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) Batata doce	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa de Frango com alho poró Salada de acelga Mexerica	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Farofa Salada de pepino	Arroz / Feijão Carioca Isca de frango Salada de repolho roxo Banana	Arroz/ Feijão Carioca Peixe com pimentão e batata Maçã
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Banana	Mexerica	Maçã	Chá Bolinho

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)	663,78	19,69	18,23	109,99

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

DATA	Segunda-feira 29/5/23	Terça-feira 30/5/23	Quarta-feira 31/5/23	Quinta-feira 1/6/23	Sexta-feira 2/6/23
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida de arroz Bolinho	Suco de uva Biscoito sem leite	Bebida de arroz Bisnaguinha com geleia	Chá Pão francês com geleia	Bebida de arroz Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) Batata doce	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa de Frango com alho poró Salada de acelga Mexerica	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Farofa Salada de pepino	Arroz / Feijão Carioca Isca de frango Salada de repolho roxo Banana	Arroz/ Feijão Carioca Peixe com pimentão e batata Maçã
CAFÉ DA TARDE	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Banana	Mexerica	Maçã	Bebida de arroz Bolinho

*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)	584,48	15,75	13,58	104,88