

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

DATA	Segunda-feira 02/10/23	Terça-feira 03/10/23	Quarta-feira 04/10/23	Quinta-feira 05/10/23	Sexta-feira 06/10/23
CAFÉ DA MANHÃ	Cereal com leite	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito maisena
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Vagem refogada	Arroz integral/ Feijão Carioca Isclas de frango (refogado) Salada de almeirão	Arroz/ Feijão Carioca Peixe cozido Salada de escarola Mamão papaya	Arroz/Feijão carioca Carne de panela (músculo) Chuchu refogado	Risoto de frango com cenoura Salada de pepino Melão
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito	Mamão	Maçã	Melão	Leite com chocolate Biscoito com leite

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)	493,52	17,64	13,4	65,36


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 02/10/23	Terça-feira 03/10/23	Quarta-feira 04/10/23	Quinta-feira 05/10/23	Sexta-feira 06/10/23
CAFÉ DA MANHÃ	Cereal com bebida de arroz	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Pão de forma com geleia	Suco de uva Pão francês com Geleia	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão carioca Ovo mexido Vagem refogada	Arroz integral/ Feijão carioca Isclas de frango (refogado) Salada de almeirão	Arroz/ Feijão carioca Peixe cozido Salada de escarola Mamão papaya	Arroz/ Feijão carioca Carne de Panela (músculo) Chuchu refogado	Risoto de frango com cenoura Salada de pepino Melão
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Mamão	Maçã	Melão	Suco de uva 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	16,2	11,68	74,82


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 09/10/23	Terça-feira 10/10/23	Quarta-feira 11/10/23	Quinta-feira 12/10/23	Sexta-feira 13/10/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Bolinho	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Biscoito		
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de Acém cozido com batata	Carne louca (coxão mole) com pão francês Suco de uva	Arroz/ Feijão Carioca Strogonoff de frango Salada de pepino Banana		
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito com leite	Banana	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)	493,34	15,44	12,65	66,84

Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 09/10/23	Terça-feira 10/10/23	Quarta-feira 11/10/23	Quinta-feira 12/10/23	Sexta-feira 13/10/23
CAFÉ DA MANHÃ	Suco de uva Bolinho	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite		
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de Acém cozido com batata	Carne louca (coxão mole) com pão francês Suco de uva	Arroz/ Feijão Carioca Frango refogado Salada de pepino Banana		
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Banana	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)	493,25	15,5	11,2	68,24

Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 16/10/23	Terça-feira 17/10/23	Quarta-feira 18/10/23	Quinta-feira 19/10/23	Sexta-feira 20/10/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito	Leite com chocolate Biscoito	Leite com chocolate Biscoito	Chá Pão francês com geleia	Leite com chocolate Biscoito
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Frango refogado Batata cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela com mandioca Banana	Arroz /Feijão Carioca Isclas de acém Acelga refogada	Arroz/Feijão carioca Frango refogado Quiabo refogado Mamão papaya	Arroz/Feijão carioca Atum com batata
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito	Abacaxi	Melão	Leite com chocolate Biscoito	Maçã

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	493,7	17,24	12,82	63,25


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 16/10/23	Terça-feira 17/10/23	Quarta-feira 18/10/23	Quinta-feira 19/10/23	Sexta-feira 20/10/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Chá Pão francês com geleia	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Frango refogado Batata cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela com mandioca Banana	Arroz /Feijão Carioca Isclas de acém Acelga refogada	Arroz/Feijão carioca Frango refogado Quiabo refogado Mamão papaya	Arroz/Feijão carioca Atum com batata
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Abacaxi	Melão	Suco de uva Biscoito sem leite	Maçã

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	493,62	16,74	12,57	70,25


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 23/10/23	Terça-feira 24/10/23	Quarta-feira 25/10/23	Quinta-feira 26/10/23	Sexta-feira 27/10/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito	Leite com chocolate Biscoito	Leite com chocolate Biscoito	Chá Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de carne Abobrinha refogada	Arroz/ Feijão Carioca Filé de frango refogado Quiabo refogado Melão	Arroz /Feijão Carioca Ovo mexido Chuchu refogado	Macarrão ao molho Isclas de carne Salada de folha Abacaxi	Arroz papa/Feijão carioca Atum com batata
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito	Banana	Melão	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)	494,32	17,8	11,51	62,54


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 23/10/23	Terça-feira 24/10/23	Quarta-feira 25/10/23	Quinta-feira 26/10/23	Sexta-feira 27/10/23
CAFÉ DA MANHÃ	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Chá Pão de forma com creme vegetal
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de carne Abobrinha refogada	Arroz/ Feijão Carioca Filé de frango refogado Quiabo refogado Melão	Arroz /Feijão Carioca Ovo mexido Chuchu refogado	Macarrão ao molho Isclas de carne Salada de folha Abacaxi	Arroz papa/Feijão carioca Atum com batata
CAFÉ DA TARDE	Suco de uva Biscoito sem leite	Banana	Melão	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)	493,64	16,11	11,23	68,46


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 30/10/23	Terça-feira 31/10/23	Quarta-feira 01/11/23	Quinta-feira 02/11/23	Sexta-feira 03/11/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Biscoito salgado	Cereal com leite		
ALMOÇO	Macarrão ao molho Frango refogado Salada de rabanete	Arroz/ Feijão Carioca Carne Moída Beterraba cozida Maçã	Arroz/ Feijão Preto Ovo mexido Salada de escarola		
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito	Melancia	Laranja		

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)	493,52	15,3	10,5	65,84


Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 30/10/23	Terça-feira 31/10/23	Quarta-feira 01/11/23	Quinta-feira 02/11/23	Sexta-feira 03/11/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Cereal com bebida de arroz		
ALMOÇO	Macarrão ao molho Frango refogado Salada de rabanete	Arroz/ Feijão Carioca Carne Moída Beterraba cozida Maçã	Arroz/ Feijão Preto Ovo mexido Salada de escarola		
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Melancia	Laranja		

*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)	493,18	14,34	12,31	62,34


Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895