

CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – OUTUBRO/2021

| DATA | Segunda-Feira 18/10 | Terça-Feira 19/10 | Quarta-Feira 20/10 | Quinta-Feira 21/10 | Sexta-Feira 22/10 |
|----------------------------------|--|---|--|------------------------|------------------------|
| Café da Manhã PARCIAL | ✓ Leite com chocolate ✓ Biscoito salgado | ✓ Leite com chocolate ✓ Biscoito maisena | ✓ Chá mate ✓ Bolinho individual | TRILHAS PEDAGÓGICAS | TRILHAS PEDAGÓGICAS |
| Almoço | ✓ Salada de repolho ✓ Atum com tomate, cebola e salsa ✓ Arroz/Feijão carioca ✓ Maçã | ✓ Salada de brócolis ✓ Lombo refogado com cebola, batata e páprica ✓ Arroz/Feijão Carioca ✓ Banana | ✓ Salada de chuchu ✓ Sobrecoxa de frango refogada com espinafre e cenoura ✓ Polenta com molho de tomate ✓ Melão | | |
| Café da Tarde PARCIAL | ✓ Leite com chocolate ✓ Biscoito salgado | ✓ Leite com chocolate ✓ Biscoito maisena | ✓ Chá mate ✓ Bolinho individual | | |

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA – SEMANA DE 18/10/2021 À 22/10/2021

| Ensino / Faixa Etária | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípídeos (g) | Carboidrato (g) |
|--|----------------|--------------|--------------|-----------------|
| EMEF PARCIAL (DE 6 A 10 ANOS) | 587,8 | 18,7 | 18,2 | 91,0 |

****Cardápio sujeito a alterações****



Setor de Alimentação
Escolar

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável Técnico
CRN-3: 31328

CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – RESTRIÇÃO AO LEITE - OUTUBRO/2021

| DATA | Segunda-Feira 18/10 | Terça-Feira 19/10 | Quarta-Feira 20/10 | Quinta-Feira 21/10 | Sexta-Feira 22/10 |
|----------------------------------|--|---|--|------------------------|------------------------|
| Café da Manhã PARCIAL | ✓ Chá mate ✓ Biscoito maisena sem leite | ✓ Chá mate ✓ Biscoito maisena sem leite | ✓ Chá mate ✓ Bolinho individual | TRILHAS PEDAGÓGICAS | TRILHAS PEDAGÓGICAS |
| Almoço | ✓ Salada de repolho ✓ Atum com tomate, cebola e salsa ✓ Arroz/Feijão carioca ✓ Maçã | ✓ Salada de brócolis ✓ Lombo refogado com cebola, batata e páprica ✓ Arroz/Feijão Carioca ✓ Banana | ✓ Salada de chuchu ✓ Sobrecoxa de frango refogada com espinafre e cenoura ✓ Polenta com molho de tomate ✓ Melão | | |
| Café da Tarde PARCIAL | ✓ Chá mate ✓ Biscoito maisena sem leite | ✓ Chá mate ✓ Biscoito maisena sem leite | ✓ Chá mate ✓ Bolinho individual | | |

****Cardápio sujeito a alterações****



Setor de Alimentação
Escolar

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável Técnico
CRN-3: 31328