

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

DATA	Segunda-feira 4/12/23	Terça-feira 5/12/23	Quarta-feira 6/12/23	Quinta-feira 7/12/23	Sexta-feira 8/12/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Cereal com leite	Leite com chocolate Biscoito de maisena	Leite com chocolate Biscoito de chocolate amanteigado
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa em cubos refogada 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 (desfiado) Batata refogada Melancia	Arroz /Feijão Carioca Sobrecoxa em cubos com milho
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Cereal com leite	Leite com chocolate Biscoito de maisena	Leite com chocolate Biscoito de chocolate amanteigado

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)	493,91	15	17	70


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 4/12/23	Terça-feira 5/12/23	Quarta-feira 6/12/23	Quinta-feira 7/12/23	Sexta-feira 8/12/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Cereal com bebida de arroz	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa em cubos refogada 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 (desfiado) Batata refogada Melancia	Arroz /Feijão Carioca Sobrecoxa em cubos com milho
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Cereal com bebida de arroz	Suco de uva 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)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	491,46	13	12	85


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895