

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

DATA	Segunda-feira 11/9/23	Terça-feira 12/9/23	Quarta-feira 13/9/23	Quinta-feira 14/9/23	Sexta-feira 15/9/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Bolinho	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito maisena
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída com cenoura	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa ao molho Almeirão refogado Maçã	Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado Salada de couve Pera	Arroz / Feijão Carioca Ovo mexido Salada de tomate	Arroz / Feijão Carioca Isclas de carne com cebola e salsa Salada de repolho
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Bolinho	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito maisena

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)	494,7	18,75	16,34	67,8


Juana Marques de Sousa
Nutricionista
CRN-3 61781

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

DATA	Segunda-feira 11/9/23	Terça-feira 12/9/23	Quarta-feira 13/9/23	Quinta-feira 14/9/23	Sexta-feira 15/9/23
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida de arroz Bolinho	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão francês com geleia	Bebida de arroz Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída com cenoura	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa ao molho Almeirão refogado Maçã	Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado Salada de couve Pera	Arroz / Feijão Carioca Ovo mexido Salada de tomate	Arroz / Feijão Carioca Isclas de carne com cebola e salsa Salada de repolho
CAFÉ DA TARDE	Bebida de arroz Bolinho	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão francês com geleia	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)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	493,5	18,65	13,23	75,43


Juana Marques de Sousa
Nutricionista
CRN-3 61781