

### CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – JULHO 2024

DATA	Segunda-feira 01/07/24	Terça-feira 02/07/24	Quarta-feira 03/07/24	Quinta-feira 04/07/24	Sexta-feira 05/07/24
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Leite com chocolate Biscoito de Maisena	Leite com chocolate Biscoito Amanteigado chocolate	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite Integral Cereal	Leite com chocolate Biscoito Amanteigado de Leite
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão Carioca Frango refogado (Sobrecoxa) Salada de Repolho	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Cenoura cozida Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Frango cozido (Peito de frango) Mandioquinha refogada	Arroz/ Feijão Carioca Carne de Panela (Músculo) Abobrinha refogada Banana	Arroz/ Feijão Carioca Atum com milho
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	Leite com chocolate Biscoito de Maisena	Leite com chocolate Biscoito Amanteigado chocolate	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite Integral Cereal	Leite com chocolate Biscoito Amanteigado de Leite

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
<b>FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)</b>	<b>503,24</b>	<b>19,6</b>	<b>17,6</b>	<b>68,3</b>

  
Andréia B. G. Santos  
Nutricionista  
CRM 367895

### CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – **RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA** – JULHO 2024

DATA	Segunda-feira 01/07/24	Terça-feira 02/07/24	Quarta-feira 03/07/24	Quinta-feira 04/07/24	Sexta-feira 05/07/24
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Chá Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Suco de Uva Cereal	Chá Biscoito sem leite
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão Carioca Frango refogado (Sobrecoxa) Salada de Repolho	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Cenoura cozida Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Frango cozido (Peito de frango) Mandioquinha refogada	Arroz/ Feijão Carioca Carne de Panela (Músculo) Abobrinha refogada Banana	Arroz/ Feijão Carioca Atum com milho
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	Chá Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Suco de Uva Cereal	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)
<b>FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)</b>	<b>493,55</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>80</b>

  
Andréia B. G. Santos  
Nutricionista  
CRM 367895