



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

DATA	Segunda-feira 23/9/24	Terça-feira 24/9/24	Quarta-feira 25/9/24	Quinta-feira 26/9/24	Sexta-feira 27/9/24
CAFÉ DA MANHÃ	Leite integral Cereal de milho	Leite com chocolate Pão francês com manteiga/Melão	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com abacate Biscoito salgado
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de Coxão mole Abobrinha refogada	Arroz/ Feijão Preto Carne moída refogada Salada de pepino	Arroz/ Feijão Carioca Omelete de forno Salada de almeirão Banana	Arroz/ Feijão Carioca Acém refogado Couve flor/brócolis cozidos	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) Salada de tomate Laranja
CAFÉ DA TARDE	Leite integral Cereal de milho	Leite com chocolate Pão francês com manteiga/Melão	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com abacate Biscoito salgado

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)	715,45	28	22	104

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

DATA	Segunda-feira 23/9/24	Terça-feira 24/9/24	Quarta-feira 25/9/24	Quinta-feira 26/9/24	Sexta-feira 27/9/24
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida vegetal Cereal de milho	Suco de uva Pão francês com ovo/Melão	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Pão francês com ovo	Bebida vegetal com abacate Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de Coxão mole Abobrinha refogada	Arroz/ Feijão Preto Carne moída refogada Salada de pepino	Arroz/ Feijão Carioca Omelete de forno Salada de almeirão Banana	Arroz/ Feijão Carioca Acém refogado Couve flor/brócolis cozidos	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) Salada de tomate Laranja
CAFÉ DA TARDE	Bebida vegetal Cereal de milho	Suco de uva Pão francês com ovo/Melão	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Pão francês com ovo	Bebida vegetal com abacate 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)	685,78	27	17	102