



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

DATA	Segunda-feira 30/9/24	Terça-feira 1/10/24	Quarta-feira 2/10/24	Quinta-feira 3/10/24	Sexta-feira 4/10/24
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com abacate Biscoito salgado	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga	Leite com chocolate Biscoito de maisena	
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de repolho	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Abobrinha/berinjela refogada	Arroz integral/ Feijão Carioca Carne moída Salada de Couve manteiga Banana	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de Coxão mole Salada de tomate Laranja	
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com abacate Biscoito salgado	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga	Leite com chocolate Biscoito de maisena	

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/OUTUBRO 2024

DATA	Segunda-feira 30/9/24	Terça-feira 1/10/24	Quarta-feira 2/10/24	Quinta-feira 3/10/24	Sexta-feira 4/10/24
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Bebida vegetal com abacate Biscoito sem leite	Suco de uva Pão de forma com ovo	Chá Biscoito sem leite	
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de repolho	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Abobrinha/berinjela refogada	Arroz integral/ Feijão Carioca Carne moída Salada de Couve manteiga Banana	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de Coxão mole Salada de tomate Laranja	
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Bebida vegetal com abacate Biscoito sem leite	Suco de uva Pão de forma com ovo	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)	685,78	27	17	102