



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

DATA	Segunda-feira 7/10/24	Terça-feira 8/10/24	Quarta-feira 9/10/24	Quinta-feira 10/10/24	Sexta-feira 11/10/24
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite integral Cereal de milho	
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa Batata refogada	Macarrão com molho Peito de frango Salada de alface	Arroz integral/Feijão carioca Ovo mexido Abobrinha refogada Banana	Pão francês com carne louca Suco integral de uva Maçã	
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite integral Cereal de milho	

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** – OUTUBRO 2024

DATA	Segunda-feira 7/10/24	Terça-feira 8/10/24	Quarta-feira 9/10/24	Quinta-feira 10/10/24	Sexta-feira 11/10/24
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Pão francês com ovo	Chá Biscoito sem leite	Bebida vegetal Cereal de milho	
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa Batata refogada	Macarrão com molho Peito de frango Salada de alface	Arroz integral/Feijão carioca Ovo mexido Abobrinha refogada Banana	Pão francês com carne louca Suco integral de uva Maçã	
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Pão francês com ovo	Chá Biscoito sem leite	Bebida vegetal Cereal de milho	

*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