



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

DATA	Segunda-feira 21/10/24	Terça-feira 22/10/24	Quarta-feira 23/10/24	Quinta-feira 24/10/24	Sexta-feira 25/10/24
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Bolinho/Pera	Leite com chocolate Pão francês integral com manteiga	Leite com abacate Biscoito amanteigado sabor leite
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de Coxão mole Salada de acelga	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída (patinho) Chuchu refogado	Arroz/ Feijão Carioca Moqueca (Peixe cozido com batata, pimentão e leite de coco) Salada de alface Abacaxi	Arroz/ Feijão Carioca Vaca atolada (Carne de panela (Coxão mole) com mandioca cozida ) Laranja
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Bolinho/Pera	Leite com chocolate Pão francês integral com manteiga	Leite com abacate Biscoito amanteigado sabor 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>729,4</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>101</b>

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

DATA	Segunda-feira 21/10/24	Terça-feira 22/10/24	Quarta-feira 23/10/24	Quinta-feira 24/10/24	Sexta-feira 25/10/24
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Bebida vegetal Biscoito sem leite	Suco de uva Pão francês com ovo	Suco de uva Bolinho/Pera	Chá Pão francês com ovo	Bebida vegetal Biscoito sem leite
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de Coxão mole Salada de acelga	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída (patinho) Chuchu refogado	Arroz/ Feijão Carioca Moqueca (Peixe cozido com batata, pimentão e leite de coco) Salada de alface Abacaxi	Arroz/ Feijão Carioca Vaca atolada (Carne de panela (Coxão mole) com mandioca cozida ) Laranja
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	Bebida vegetal Biscoito sem leite	Suco de uva Pão francês com ovo	Suco de uva Bolinho/Pera	Chá Pão francês com ovo	Bebida vegetal 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>745,39</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>110</b>