



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

DATA	Segunda-feira 28/10/24	Terça-feira 29/10/24	Quarta-feira 30/10/24	Quinta-feira 31/10/24	Sexta-feira 1/11/24
CAFÉ DA MANHÃ		Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito amanteigado
ALMOÇO		Arroz/ Feijão Carioca Peito de Frango desfiado Cenoura cozida Melão	Arroz/ Feijão Carioca Ovo cozido Salada de rabanete	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de couve Pêssego	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) Brócolis cozido
CAFÉ DA TARDE		Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito amanteigado

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)	670,73	28	19	98

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

DATA	Segunda-feira 28/10/24	Terça-feira 29/10/24	Quarta-feira 30/10/24	Quinta-feira 31/10/24	Sexta-feira 1/11/24
CAFÉ DA MANHÃ		Suco de uva Biscoito sem leite	Bebida vegetal com chocolate Biscoito sem leite	Chá Pão francês com ovo	Bebida vegetal com chocolate Biscoito sem leite
ALMOÇO		Arroz/ Feijão Carioca Peito de Frango desfiado Cenoura cozida Melão	Arroz/ Feijão Carioca Ovo cozido Salada de rabanete	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de couve Pêssego	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) Brócolis cozido
CAFÉ DA TARDE		Suco de uva Biscoito sem leite	Bebida vegetal com chocolate Biscoito sem leite	Chá Pão francês com ovo	Bebida vegetal com chocolate 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)	702,7	25	14	111