



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

DATA	Segunda-feira 4/11/24	Terça-feira 05/11/2024	Quarta-feira 6/11/24	Quinta-feira 7/11/24	Sexta-feira 8/11/24
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito salgado Pêssego	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido Batata doce cozida	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de tomate Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole Mandioca cozida	Macarrão com molho Sobrecoxa refogada Salada de couve	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela Farofa de cenoura ralada com vagem (refogada) Goiaba
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito salgado Pêssego	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate

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)	728,89	28	19	112

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

DATA	Segunda-feira 4/11/24	Terça-feira 05/11/2024	Quarta-feira 6/11/24	Quinta-feira 7/11/24	Sexta-feira 8/11/24
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Pão francês com ovo	Chá Biscoito sem leite Pêssego	Suco de uva Pão francês com ovo	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido Batata doce cozida	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de tomate Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole Mandioca cozida	Macarrão com molho Sobrecoxa refogada Salada de couve	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela Farofa de cenoura ralada com vagem (refogada) Goiaba
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Pão francês com ovo	Chá Biscoito sem leite Pêssego	Suco de uva Pão francês 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)	737,95	26	14	122