



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

DATA	Segunda-feira 11/11/24	Terça-feira 12/11/2024	Quarta-feira 13/11/24	Quinta-feira 14/11/24	Sexta-feira 15/11/24
CAFÉ DA MANHÃ	Leite integral Cereal de milho	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Cenoura cozida	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de carne(coxão mole) com cenoura e vagem Melancia	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Brócolis refogado	Arroz integral/Feijão carioca Carne de panela (acém) com mandioca Pêssego	
CAFÉ DA TARDE	Leite integral Cereal de milho	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	738,65	29	20	111

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

DATA	Segunda-feira 11/11/24	Terça-feira 12/11/2024	Quarta-feira 13/11/24	Quinta-feira 14/11/24	Sexta-feira 15/11/24
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida vegetal Cereal de milho	Suco de uva Pão francês com ovo	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Pão francês com ovo	
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Cenoura cozida	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de carne(coxão mole) com cenoura e vagem Melancia	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Brócolis refogado	Arroz integral/Feijão carioca Carne de panela (acém) com mandioca Pêssego	
CAFÉ DA TARDE	Bebida vegetal Cereal de milho	Suco de uva Pão francês com ovo	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Pão francês com ovo	

*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)	719,82	26	14	114