



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

DATA	Segunda-feira 18/11/24	Terça-feira 19/11/24	Quarta-feira 20/11/24	Quinta-feira 21/11/24	Sexta-feira 22/11/24
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Pão francês com manteiga		Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor Leite	Leite com chocolate Biscoito Salgado
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido com cenoura	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de carne (coxão mole) Salada de almeirão Banana		Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de tomate	Arroz/ Feijão Carioca Filé de tilápia com pimentão e batata Laranja
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Pão francês com manteiga		Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor Leite	Leite com chocolate Biscoito Salgado

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)	738,65	29	20	111

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

DATA	Segunda-feira 18/11/24	Terça-feira 19/11/24	Quarta-feira 20/11/24	Quinta-feira 21/11/24	Sexta-feira 22/11/24
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Pão francês com creme vegetal		Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido com cenoura	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de carne (coxão mole) Salada de almeirão Banana		Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de tomate	Arroz/ Feijão Carioca Filé de tilápia com pimentão e batata Laranja
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Pão francês com creme vegetal		Suco de uva Biscoito sem leite	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)	719,82	26	14	114