



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

| DATA                 | Segunda-feira<br>25/11/24   | Terça-feira<br>26/11/2024   | Quarta-feira<br>27/11/24                                       | Quinta-feira<br>28/11/24   | Sexta-feira<br>29/11/24                                       |
|----------------------|---|---|--|--|---|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b> | Leite com chocolate<br>Biscoito amanteigado sabor chocolate       | Leite com chocolate<br>Pão francês com manteiga                   | Leite com chocolate<br>Biscoito amanteigado sabor leite        | Leite com chocolate<br>Pão francês com manteiga                                      | Vitamina de abacate<br>Biscoito salgado                       |
| <b>ALMOÇO</b>        | Arroz/ Feijão Carioca<br>Carne moída (patinho) com cenoura cozida | Arroz/ Feijão Carioca<br>Ovo mexido<br>Beterraba cozida<br>Banana | Arroz/ Feijão Carioca<br>Sobrecoxa em cubos<br>Salada de couve | Arroz/ Feijão Carioca<br>Carne de panela (músculo)<br>Batata doce cozida<br>Melancia | Arroz/ Feijão Carioca<br>Lombo refogado<br>Abobrinha refogada |
| <b>CAFÉ DA TARDE</b> | Leite com chocolate<br>Biscoito amanteigado sabor chocolate       | Leite com chocolate<br>Pão francês com manteiga                   | Leite com chocolate<br>Biscoito amanteigado sabor leite        | Leite com chocolate<br>Pão francês com manteiga                                      | Vitamina de abacate<br>Biscoito salgado                       |

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA

| Ensino /<br>Faixa Etária                | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carboidrato (g) |
|---|----------------|--------------|-------------|-----------------|
| <b>FUNDAMENTAL<br/>(DE 6 A 10 ANOS)</b> | <b>728,89</b>  | <b>28</b>    | <b>19</b>   | <b>112</b>      |

Andressa B. G. Santos  
Nutricionista  
CRN 367895

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

| DATA                 | Segunda-feira<br>25/11/24   | Terça-feira<br>26/11/2024   | Quarta-feira<br>27/11/24                                       | Quinta-feira<br>28/11/24   | Sexta-feira<br>29/11/24                                       |
|----------------------|---|---|--|--|---|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b> | Bebida vegetal<br>Biscoito sem leite                              | Suco de uva<br>Pão francês com ovo                                | Chá<br>Biscoito sem leite                                      | Suco de uva<br>Pão francês com ovo   | Vitamina de abacate com bebida vegetal<br>Biscoito sem leite  |
| <b>ALMOÇO</b>        | Arroz/ Feijão Carioca<br>Carne moída (patinho) com cenoura cozida | Arroz/ Feijão Carioca<br>Ovo mexido<br>Beterraba cozida<br>Banana | Arroz/ Feijão Carioca<br>Sobrecoxa em cubos<br>Salada de couve | Arroz/ Feijão Carioca<br>Carne de panela (músculo)<br>Batata doce cozida<br>Melancia | Arroz/ Feijão Carioca<br>Lombo refogado<br>Abobrinha refogada |
| <b>CAFÉ DA TARDE</b> | Bebida vegetal<br>Biscoito sem leite                              | Suco de uva<br>Pão francês com ovo                                | Chá<br>Biscoito sem leite                                      | Suco de uva<br>Pão francês com ovo   | Vitamina de abacate com bebida vegetal<br>Biscoito sem leite  |

\*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA

| Ensino /<br>Faixa Etária                | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carboidrato (g) |
|---|----------------|--------------|-------------|-----------------|
| <b>FUNDAMENTAL<br/>(DE 6 A 10 ANOS)</b> | <b>803,15</b>  | <b>30</b>    | <b>24</b>   | <b>119</b>      |

Andressa B. G. Santos  
Nutricionista  
CRN 367895