

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

DATA	Segunda-feira 2/12/24	Terça-feira 3/12/24	Quarta-feira 4/12/24	Quinta-feira 5/12/24	Sexta-feira 6/12/24
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Pão de forma com Geleia	Vitamina de abacate Biscoito amanteigado chocolate	Cereal com leite	Leite com chocolate Biscoito de maisena
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado com abobora	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Beterraba cozida Banana	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída (patinho) Salada de alface Melão	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Abobrinha refogada Melancia	Arroz/ Feijão Carioca Carne de Panela (acém) com cenoura
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Pão de forma com Geleia	Vitamina de abacate Biscoito amanteigado chocolate	Cereal com leite	Leite com chocolate Biscoito de maisena

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)	740,44	29	18	117

Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 2/12/24	Terça-feira 3/12/24	Quarta-feira 4/12/24	Quinta-feira 5/12/24	Sexta-feira 6/12/24
CAFÉ DA MANHÃ	Suco de uva Biscoito sem leite	Bebida vegetal Pão de forma com Geleia	Vitamina de abacate (bebida vegetal) Biscoito sem leite	Cereal com bebida vegetal	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado com abobora	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Beterraba cozida Banana	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída (patinho) Salada de alface Melão	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Abobrinha refogada Melancia	Arroz/ Feijão Carioca Carne de Panela (acém) com cenoura
CAFÉ DA TARDE	Suco de uva Biscoito sem leite	Bebida vegetal Pão de forma com Geleia	Vitamina de abacate (bebida vegetal) Biscoito sem leite	Cereal com bebida vegetal	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)	658,98	23	12	102

Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895