



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

DATA	Segunda-feira 16/12/24	Terça-feira 17/12/24	Quarta-feira 18/12/24	Quinta-feira 19/12/24	Sexta-feira 20/12/24
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite integral Cereal de milho		
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne refogada com abóbora	Arroz/ Feijão Carioca Refogado de atum com legume Fruta	Arroz/ Feijão Carioca Carne refogada com milho		
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite integral Cereal de milho		

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	683,53	26	18	106

Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 16/12/24	Terça-feira 17/12/24	Quarta-feira 18/12/24	Quinta-feira 19/12/24	Sexta-feira 20/12/24
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida vegetal Biscoito sem leite	Bebida vegetal Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite		
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne refogada com abóbora	Arroz/ Feijão Carioca Refogado de atum com legume Fruta	Arroz/ Feijão Carioca Carne refogada com milho		
CAFÉ DA TARDE	Bebida vegetal Biscoito sem leite	Bebida vegetal Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite		

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	672,82	22	13	95

Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895