

CARDÁPIO EMEF NAHYR MENDES – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – FEVEREIRO 2025

DATA	Segunda-feira 24/2/25	Terça-feira 25/2/25	Quarta-feira 26/2/25	Quinta-feira 27/2/25	Sexta-feira 28/2/25
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Pão de forma integral com manteiga	Leite com chocolate Pão de forma integral com geleia	Leite com chocolate Pão de forma integral com manteiga	Leite com chocolate Biscoito de maisena
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída com batata	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de cenoura cozida em cubos Banana	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Espinafre refogado Mamão	Arroz/ Feijão Carioca Iscas de coxão mole refogado Berinjela refogada	Arroz/ Feijão Carioca Frango com quiabo (refogado) Goiaba
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Pão de forma integral com manteiga	Leite com chocolate Pão de forma integral com geleia	Leite com chocolate Pão de forma integral com manteiga	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)	640,59	25	19	96


Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

CARDÁPIO EMEF NAHYR MENDES – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA – FEVEREIRO 2025

DATA	Segunda-feira 24/2/25	Terça-feira 25/2/25	Quarta-feira 26/2/25	Quinta-feira 27/2/25	Sexta-feira 28/2/25
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito de arroz	Bebida vegetal Pão de forma integral com creme vegetal	Chá Pão de forma integral com geleia	Chá Pão de forma integral com creme vegetal	Bebida vegetal Biscoito de arroz
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída com batata	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de cenoura cozida em cubos Banana	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Espinafre refogado Mamão	Arroz/ Feijão Carioca Iscas de coxão mole refogado Berinjela refogada	Arroz/ Feijão Carioca Frango com quiabo (refogado) Goiaba
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito de arroz	Bebida vegetal Pão de forma integral com creme vegetal	Chá Pão de forma integral com geleia	Chá Pão de forma integral com creme vegetal	Bebida vegetal Biscoito de arroz

*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)	665,11	21	16	99


Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895