

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 Sobrecoca 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 Sobrecoca 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