

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

| DATA | Segunda-feira 3/3/25 | Terça-feira 4/3/25 | Quarta-feira 5/3/25 | Quinta-feira 6/3/25 | Sexta-feira 7/3/25 |
|----------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|--|--|
| CAFÉ DA MANHÃ | | | | Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite | Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate |
| ALMOÇO | | | | Arroz / Feijão Carioca Peito de frango refogado Abóbora refogada | Arroz/ Feijão Carioca Carne (acém) cozida Abobrinha cozida Maçã |
| CAFÉ DA TARDE | | | | Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite | Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate |

| 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) | 581,78 | 22 | 18 | 83 |


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

| DATA | Segunda-feira 3/3/25 | Terça-feira 4/3/25 | Quarta-feira 5/3/25 | Quinta-feira 6/3/25 | Sexta-feira 7/3/25 |
|----------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|--|--|
| CAFÉ DA MANHÃ | | | | Chá Biscoito sem traços de leite | Suco de uva Biscoito sem traços de leite |
| ALMOÇO | | | | Arroz / Feijão Carioca Peito de frango refogado Abóbora refogada | Arroz/ Feijão Carioca Carne (acém) cozida Abobrinha cozida Maçã |
| CAFÉ DA TARDE | | | | Chá Biscoito sem traços de leite | Suco de uva Biscoito sem traços de 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) | 501 | 17 | 10 | 83 |


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895