

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

DATA	Segunda-feira 10/3/25	Terça-feira 11/3/25	Quarta-feira 12/3/25	Quinta-feira 13/3/25	Sexta-feira 14/3/25
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Pão francês integral com manteiga	Leite com chocolate Cereal	Leite com chocolate Biscoito de maisena
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de rabanete	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída (patinho) Salada de acelga Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Farofa de mandioca com cenoura e vagem	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) Batata cozida Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido Beterraba cozida
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Pão francês integral com manteiga	Leite com chocolate Cereal	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)	780,85	26	19	111


Andréia 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 10/3/25	Terça-feira 11/3/25	Quarta-feira 12/3/25	Quinta-feira 13/3/25	Sexta-feira 14/3/25
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito de arroz	Bebida vegetal Pão francês com creme vegetal	Chá Pão francês integral com creme vegetal	Chá Biscoito sem traços de leite	Bebida vegetal Biscoito de arroz
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de rabanete	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída (patinho) Salada de acelga Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Farofa de mandioca com cenoura e vagem	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) Batata cozida Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido Beterraba cozida
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito de arroz	Bebida vegetal Pão francês com creme vegetal	Chá Pão francês integral com creme vegetal	Chá Biscoito sem traços de leite	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)	665,34	21	20	98


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895