

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

DATA	Segunda-feira 17/3/25	Terça-feira 18/3/25	Quarta-feira 19/3/25	Quinta-feira 20/3/25	Sexta-feira 21/3/25
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Vitamina de abacate Biscoito amanteigado sabor leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne (Acém) refogada Inhame cozido	Macarrão ao molho Sobrecosta cozida Salada de repolho roxo Banana	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de tomate com pepino	Arroz integral/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) Mandioquinha cozida Pera	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Quiabo refogado
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Vitamina de abacate Biscoito amanteigado sabor leite

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)	785,19	28	21	126


Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 17/3/25	Terça-feira 18/3/25	Quarta-feira 19/3/25	Quinta-feira 20/3/25	Sexta-feira 21/3/25
CAFÉ DA MANHÃ	Suco de uva Biscoito de arroz	Bebida vegetal Pão francês com creme vegetal	Bebida vegetal Biscoito sem traços de leite	Chá Pão francês com creme vegetal	Vitamina de abacate (com bebida vegetal) Biscoito sem traços de leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne (Acém) refogada Inhame cozido	Macarrão ao molho Sobrecosta cozida Salada de repolho roxo Banana	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de tomate com pepino	Arroz integral/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) Mandioquinha cozida Pera	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Quiabo refogado
CAFÉ DA TARDE	Suco de uva Biscoito de arroz	Bebida vegetal Pão francês com creme vegetal	Bebida vegetal Biscoito sem traços de leite	Chá Pão francês com creme vegetal	Vitamina de abacate (com bebida vegetal) 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)	638,5	19	20	95


Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895