

**CARDÁPIO EMEF NAHYR MENDES – 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
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito maisena	<b>Vitamina de abacate</b> Biscoito amanteigado sabor leite
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão Carioca Carne (Acém) refogada Inhame cozido	<b>Macarrão ao molho</b> Sobrecoxa cozida Salada de repolho roxo Banana	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de tomate com pepino	<b>Arroz integral/ Feijão Carioca</b> Carne de panela (músculo) Mandioquinha cozida Pera	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Quiabo refogado
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito maisena	Vitamina de abacate Biscoito amanteigado sabor leite

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
<b>FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)</b>	<b>785,19</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>126</b>

  
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 17/3/25	Terça-feira 18/3/25	Quarta-feira 19/3/25	Quinta-feira 20/3/25	Sexta-feira 21/3/25
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Suco de uva Biscoito de arroz	Bebida vegetal Pão francês com creme vegetal	Chá Pão francês com creme vegetal	Bebida vegetal Biscoito sem traços de leite	<b>Vitamina de abacate (com bebida vegetal)</b> Biscoito de arroz
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão Carioca Carne (Acém) refogada Inhame cozido	<b>Macarrão ao molho</b> Sobrecoxa cozida Salada de repolho roxo Banana	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de tomate com pepino	<b>Arroz integral/ Feijão Carioca</b> Carne de panela (músculo) Mandioquinha cozida Pera	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Quiabo refogado
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	Suco de uva Biscoito de arroz	Bebida vegetal Pão francês com creme vegetal	Chá Pão francês com creme vegetal	Bebida vegetal Biscoito sem traços de leite	Vitamina de abacate (com 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)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
<b>FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)</b>	<b>638,5</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>95</b>

  
Andréia B. G. Santos  
Nutricionista  
CRN 367895