

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

DATA	Segunda-feira 24/3/25	Terça-feira 25/3/25	Quarta-feira 26/3/25	Quinta-feira 27/3/25	Sexta-feira 28/3/25
CAFÉ DA MANHÃ	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 amanteigado sabor chocolate	Vitamina de abacate Biscoito amanteigado sabor leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne (acém) refogada Batata refogada	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa cozida Abobrinha e berinjela refogada Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de Couve	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) com mandioca Banana	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Cenoura cozida
CAFÉ DA TARDE	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 amanteigado sabor chocolate	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)	735,32	28	21	112


Andressa 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 24/3/25	Terça-feira 25/3/25	Quarta-feira 26/3/25	Quinta-feira 27/3/25	Sexta-feira 28/3/25
CAFÉ DA MANHÃ	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	Bebida vegetal Biscoito sem traços de leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne (acém) refogada Batata refogada	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa cozida Abobrinha e berinjela refogada Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de Couve	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) com mandioca Banana	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Cenoura cozida
CAFÉ DA TARDE	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	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)	657,97	20	19	100


Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895