

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

DATA	Segunda-feira 21/4/25	Terça-feira 22/4/25	Quarta-feira 23/4/25	Quinta-feira 24/4/25	Sexta-feira 25/4/25
CAFÉ DA MANHÃ	FERIADO	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Pão de foma com geleia	Vitamina de abacate Biscoito de maisena
ALMOÇO		Arroz integral/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) Cenoura cozida	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Abóbora refogada Banana	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) Salada de acelga	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole refogado chuchu cozido Maça
CAFÉ DA TARDE		Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Pão de foma com geleia	Vitamina de abacate 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)	968	42	25	143

Andressa Z. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 21/4/25	Terça-feira 22/4/25	Quarta-feira 23/4/25	Quinta-feira 24/4/25	Sexta-feira 25/4/25
CAFÉ DA MANHÃ	FERIADO	Suco de uva Biscoito sem traços de leite	Bebida vegetal Pão francês com creme vegetal	Chá Pão de foma com geleia	Vitamina de Bebida vegetal com abacate Biscoito sem traços de leite
ALMOÇO		Arroz integral/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) Cenoura cozida	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Abóbora refogada Banana	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) Salada de acelga	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole refogado chuchu cozido Maça
CAFÉ DA TARDE		Suco de uva Biscoito sem traços de leite	Bebida vegetal Pão francês com creme vegetal	Chá Pão de foma com geleia	Vitamina de Bebida vegetal com abacate 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)	623	20	15	102

Andressa Z. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895