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

DATA	Segunda-feira 12/5/25	Terça-feira 13/5/25	Quarta-feira 14/5/25	Quinta-feira 15/5/25	Sexta-feira 16/5/25
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite integral Cereal com leite	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com abacate biscoito de maisena
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Acém cozido com inhame	macarrão ao molho de tomate Sobrecoxa refogada Acelga Caqui	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Cenoura cozida	Arroz integral/ Feijão Carioca Carne de panela Abobrinha refogada Mexerica	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido (desfiado) Repolho refogado
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite integral Cereal com leite	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com abacate biscoito de maisena

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA

Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	641	17	17	68

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

DATA	Segunda-feira 12/5/25	Terça-feira 13/5/25	Quarta-feira 14/5/25	Quinta-feira 15/5/25	Sexta-feira 16/5/25
CAFÉ DA MANHÃ	suco de uva Biscoito de arroz	Suco de uva Pão francês com creme vegetal	Bebida vegetal biscoito sem traço de leite	Chá Pão francês com creme vegetal	Bebida Vegetal Biscoito de arroz
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Acém cozido com inhame	macarrão ao molho de tomate Sobrecoxa refogada Acelga Caqui	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Cenoura cozida	Arroz integral/ Feijão Carioca Carne de panela Abobrinha refogada Mexerica	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido (desfiado) Repolho refogado
CAFÉ DA TARDE	suco de uva Biscoito de arroz	Suco de uva Pão francês com creme vegetal	Bebida vegetal biscoito sem traço de leite	Chá Pão francês com creme vegetal	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)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	520,22	18	13	72