

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

| DATA                 | Segunda-feira<br>22/09/25 | Terça-feira<br>23/09/25                                 | Quarta-feira<br>24/09/25                                       | Quinta-feira<br>25/09/25                                                                                   | Sexta-feira<br>26/09/25                                                  |
|----------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b> |                           | Leite com chocolate<br>Biscoito amanteigado sabor leite | Leite com chocolate<br>Pão de forma integral com manteiga      | Leite com chocolate<br>Pão francês integral com manteiga                                                   | Leite com chocolate<br>Biscoito maisena                                  |
| <b>ALMOÇO</b>        | Formação pedagógica       | Arroz/Feijão carioca<br>Lombo cozido com batata         | Arroz/Feijão carioca<br>Ovo mexido com espinafre<br><br>Banana | <b>Arroz integral/Feijão carioca</b><br>Sobrecoxa de frango refogada<br><br>Salada de brócolis<br><br>Pera | Macarrão com molho de tomate<br>Músculo refogado<br><br>Salada de chuchu |
| <b>CAFÉ DA TARDE</b> |                           | Leite com chocolate<br>Biscoito amanteigado sabor leite | Leite com chocolate<br>Pão de forma integral com manteiga      | Leite com chocolate<br>Pão francês integral com manteiga                                                   | Leite com chocolate<br>Biscoito maisena                                  |

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA |                |              |             |                 |
|----------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-------------|-----------------|
| Ensino /<br>Faixa Etária                                       | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carboidrato (g) |
| <b>FUNDAMENTAL<br/>(DE 6 A 10 ANOS)</b>                        | <b>594,6</b>   | <b>22,1</b>  | <b>18,5</b> | <b>86</b>       |

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

| DATA                 | Segunda-feira<br>22/09/25 | Terça-feira<br>23/09/25                         | Quarta-feira<br>24/09/25                                        | Quinta-feira<br>25/09/25                                                                                   | Sexta-feira<br>26/09/25                                                  |
|----------------------|---------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b> |                           | Bebida vegetal<br>Biscoito maisena sem leite    | Suco de uva integral<br>Pão de forma integral com creme vegetal | Bebida vegetal<br>Pão francês integral com creme vegetal                                                   | Suco de uva integral<br>Biscoito maisena sem leite                       |
| <b>ALMOÇO</b>        | Formação pedagógica       | Arroz/Feijão carioca<br>Lombo cozido com batata | Arroz/Feijão carioca<br>Ovo mexido com espinafre<br><br>Banana  | <b>Arroz integral/Feijão carioca</b><br>Sobrecoxa de frango refogada<br><br>Salada de brócolis<br><br>Pera | Macarrão com molho de tomate<br>Músculo refogado<br><br>Salada de chuchu |
| <b>CAFÉ DA TARDE</b> |                           | Bebida vegetal<br>Biscoito maisena sem leite    | Suco de uva integral<br>Pão de forma integral com creme vegetal | Bebida vegetal<br>Pão francês integral com creme vegetal                                                   | Suco de uva integral<br>Biscoito maisena sem leite                       |

\*Cardápio sujeito a alterações

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA |                |              |             |                 |
|----------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-------------|-----------------|
| Ensino /<br>Faixa Etária                                       | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carboidrato (g) |
| <b>FUNDAMENTAL<br/>(DE 6 A 10 ANOS)</b>                        | <b>676,3</b>   | <b>20,9</b>  | <b>15,8</b> | <b>97,9</b>     |