

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

DATA	Segunda-feira 29/09/25	Terça-feira 30/09/25	Quarta-feira 01/10/25	Quinta-feira 02/10/25	Sexta-feira 03/10/25
CAFÉ DA MANHÃ		Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Pão francês integral com manteiga	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate
ALMOÇO	Encontro pedagógico	Arroz/Feijão carioca Carne de panela (acém) Salada de abobrinha cozida	Arroz/Feijão carioca Peito de frango refogado Salada de almeirão	Arroz/Feijão carioca Músculo cozido Salada de couve flor Maçã	Arroz/Feijão carioca Sobrecoxa de frango refogada Salada de beterraba cozida Melão
CAFÉ DA TARDE		Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Pão francês integral com manteiga	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	572	22	15	89

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

DATA	Segunda-feira 29/09/25	Terça-feira 30/09/25	Quarta-feira 01/10/25	Quinta-feira 02/10/25	Sexta-feira 03/10/25
CAFÉ DA MANHÃ		Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Bebida vegetal Pão francês integral com creme vegetal	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite
ALMOÇO	Encontro pedagógico	Arroz/Feijão carioca Carne de panela (acém) Salada de abobrinha cozida	Arroz/Feijão carioca Peito de frango refogado Salada de almeirão	Arroz/Feijão carioca Músculo cozido Salada de couve flor Maçã	Arroz/Feijão carioca Sobrecoxa de frango refogada Salada de beterraba cozida Melão
CAFÉ DA TARDE		Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Bebida vegetal Pão francês integral com creme vegetal	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	655	21	14	95