

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

| DATA | Segunda-feira 03/11/25 | Terça-feira 04/11/25 | Quarta-feira 05/11/25 | Quinta-feira 06/11/25 | Sexta-feira 07/11/25 |
|----------------------|--|---|---|---|---|
| CAFÉ DA MANHÃ | Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite | Leite com chocolate Pão francês com manteiga | Leite com chocolate Biscoito maisena | Leite com chocolate Pão francês com manteiga | Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate |
| ALMOÇO | Arroz/Feijão carioca Sobrecoxa refogada Abóbora refogada | Arroz/Feijão carioca Carne de panela (acém) com batata doce Nectarina | Arroz/Feijão carioca Lombo refogado com pimentão Salada de escarola | Arroz/Feijão carioca Peito de frango refogado Salada de beterraba cozida Pêssego | Arroz/Feijão carioca Carne de panela (músculo) Salada de berinjela assada com cebola e pimentão |
| CAFÉ DA TARDE | Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite | Leite com chocolate Pão francês com manteiga | Leite com chocolate Biscoito maisena | Leite com chocolate Pão francês 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) | Lípidos (g) | Carboidrato (g) |
| FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS) | 576 | 21,2 | 16,6 | 85,3 |

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

| DATA | Segunda-feira 03/11/25 | Terça-feira 04/11/25 | Quarta-feira 05/11/25 | Quinta-feira 06/11/25 | Sexta-feira 07/11/25 |
|----------------------|--|---|---|---|---|
| CAFÉ DA MANHÃ | Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite | Suco de uva integral Pão francês com creme vegetal | Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite | Suco de uva integral Pão francês com creme vegetal | Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite |
| ALMOÇO | Arroz/Feijão carioca Sobrecoxa refogada Abóbora refogada | Arroz/Feijão carioca Carne de panela (acém) com batata doce Nectarina | Arroz/Feijão carioca Lombo refogado com pimentão Salada de escarola | Arroz/Feijão carioca Peito de frango refogado Salada de beterraba cozida Pêssego | Arroz/Feijão carioca Carne de panela (músculo) Salada de berinjela assada com cebola e pimentão |
| CAFÉ DA TARDE | Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite | Suco de uva integral Pão francês com creme vegetal | Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite | Suco de uva integral Pão francês com creme vegetal | Bebida vegetal Biscoito maisena sem 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) | 605,2 | 18,7 | 14,6 | 83,9 |