

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

DATA	Segunda-feira 01/12/25	Terça-feira 02/12/25	Quarta-feira 03/12/25	Quinta-feira 04/12/25	Sexta-feira 05/12/25
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com cereal de milho	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite
ALMOÇO	Arroz/Feijão carioca Sobrecoxa de frango refogada Salada de cenoura cozida	Arroz/Feijão carioca Carne moída refogada com mandioquinha Melão	Arroz/Feijão carioca Ovo mexido Salada de pepino	Arroz integral /Feijão carioca Lombo refogado Salada de abobrinha cozida Maça	Arroz/Feijão carioca Peito de frango refogado Abóbora refogada
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com cereal de milho	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite

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)	562,4	19,9	15,9	84,8

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

DATA	Segunda-feira 01/12/25	Terça-feira 02/12/25	Quarta-feira 03/12/25	Quinta-feira 04/12/25	Sexta-feira 05/12/25
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite	Suco de uva integral Pão francês com creme vegetal	Bebida vegetal com cereal de milho	Suco de uva integral Pão francês com creme vegetal	Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite
ALMOÇO	Arroz/Feijão carioca Sobrecoxa de frango refogada Salada de cenoura cozida	Arroz/Feijão carioca Carne moída refogada com mandioquinha Melão	Arroz/Feijão carioca Ovo mexido Salada de pepino	Arroz integral /Feijão carioca Lombo refogado Salada de abobrinha cozida Maça	Arroz/Feijão carioca Peito de frango refogado Abóbora refogada
CAFÉ DA TARDE	Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite	Suco de uva integral Pão francês com creme vegetal	Bebida vegetal com cereal de milho	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)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	586,4	17,1	13,1	88,7

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista CRN-3: 31328