

CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – MARÇO 2026

DATA	Segunda-feira 16/3/26	Terça-feira 17/3/26	Quarta-feira 18/3/26	Quinta-feira 19/3/26	Sexta-feira 20/3/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite integral Cereal de milho	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito maisena
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado com batata	Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (acém) Salada de couve-flor cozida	Arroz / Feijão Carioca Carne moída com mandioquinha cozida Abacaxi	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Abóbora refogada Melão	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de cenoura cozida
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite integral Cereal de milho	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito maisena

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)	720,5	28,4	20,2	105,9

CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA – MARÇO 2026

DATA	Segunda-feira 16/3/26	Terça-feira 17/3/26	Quarta-feira 18/3/26	Quinta-feira 19/3/26	Sexta-feira 20/3/26
CAFÉ DA MANHÃ	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Bebida vegetal Pão francês com ovo mexido	Bebida vegetal Cereal de milho	Suco de uva integral Pão francês com creme vegetal	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado com batata	Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (acém) Salada de couve-flor cozida	Arroz / Feijão Carioca Carne moída com mandioquinha cozida Abacaxi	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Abóbora refogada Melão	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de cenoura cozida
CAFÉ DA TARDE	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Bebida vegetal Pão francês com ovo mexido	Bebida vegetal Cereal de milho	Suco de uva integral Pão francês 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)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	721	24,3	15,2	106,5

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328