

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

DATA	Segunda-feira 23/3/26	Terça-feira 24/3/26	Quarta-feira 25/3/26	Quinta-feira 26/3/26	Sexta-feira 27/3/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Coxão mole refogado com batata	Arroz / Feijão Carioca Peito de frango refogado Espinafre refogado	Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de repolho Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoca refogada Salada de pepino	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de cenoura cozida Abacaxi
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau 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)	685,5	26,6	20,1	99,7

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

DATA	Segunda-feira 23/3/26	Terça-feira 24/3/26	Quarta-feira 25/3/26	Quinta-feira 26/3/26	Sexta-feira 27/3/26
CAFÉ DA MANHÃ	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês com ovo mexido	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês com creme vegetal	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Coxão mole refogado com batata	Arroz / Feijão Carioca Peito de frango refogado Espinafre refogado	Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de repolho Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoca refogada Salada de pepino	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de cenoura cozida Abacaxi
CAFÉ DA TARDE	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês com creme vegetal	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Chá 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)	627,7	23,5	16,6	93,4

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328