

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

DATA	Segunda-feira 30/3/26	Terça-feira 31/3/26	Quarta-feira 1/4/26	Quinta-feira 2/4/26	Sexta-feira 3/4/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Bolinho individual	
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Coxão mole refogado Salada de chuchu cozida	Arroz / Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de cenoura cozida	Arroz / Feijão Carioca Ovo mexido Salada de brócolis cozido Caqui	Arroz/ Feijão Carioca Peixe cozido com batata, tomate e pimentão Melancia	FERIADO
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Bolinho individual	

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)	703,9	27,8	19,8	104,2

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

DATA	Segunda-feira 30/3/26	Terça-feira 31/3/26	Quarta-feira 1/4/26	Quinta-feira 2/4/26	Sexta-feira 3/4/26
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 Bolinho individual	
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Coxão mole refogado Salada de chuchu	Arroz / Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de cenoura cozida	Arroz / Feijão Carioca Ovo mexido Salada de brócolis cozido Caqui	Arroz/ Feijão Carioca Peixe cozido com batata, tomate e pimentão Melancia	FERIADO
CAFÉ DA TARDE	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês com ovo mexido	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Chá Bolinho individual	

*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)	700,3	25,8	16,3	103,8

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328