

CARDÁPIO EMEF INTEGRAL MANHÃ – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – JUNHO 2026

DATA	Segunda-feira 22/6/26	Terça-feira 23/6/26	Quarta-feira 24/6/26	Quinta-feira 25/6/26	Sexta-feira 26/6/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata doce	Arroz / Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de escarola	Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada com vagem Salada de cenoura cozida Morango	Arroz/ Feijão Carioca Acém cozido Salada de chuchu cozido Mexerica	Macarrão com molho de tomate Peito de frango refogado Salada de Pepino
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito salgado Laranja	Leite com cereal de milho Mamão formosa	Leite batido com banana Pão Francês com queijo	Chá Bolinho Abacaxi	Chá Pão francês com queijo Melancia

CARDÁPIO EMEF INTEGRAL TARDE – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – JUNHO 2026

DATA	Segunda-feira 22/6/26	Terça-feira 23/6/26	Quarta-feira 24/6/26	Quinta-feira 25/6/26	Sexta-feira 26/6/26
COLAÇÃO	Leite com cacau Biscoito salgado Laranja	Leite com cereal de milho Mamão formosa	Leite batido com banana Pão Francês com queijo	Leite com cacau Bolinho Abacaxi	Chá Pão francês com queijo Melancia
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata doce	Arroz / Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de escarola	Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada com vagem Salada de cenoura cozida Morango	Arroz/ Feijão Carioca Acém cozido Salada de chuchu cozido Mexerica	Macarrão com molho de tomate Peito de frango refogado Salada de Pepino
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate

*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)	1126,63	51	35	153

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328

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

DATA	Segunda-feira 22/6/26	Terça-feira 23/6/26	Quarta-feira 24/6/26	Quinta-feira 25/6/26	Sexta-feira 26/6/26
CAFÉ DA MANHÃ	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês com ovo mexido	Bebida Vegetal batida com Banana Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês com ovo mexido	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata doce	Arroz / Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de escarola	Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada com vagem Salada de cenoura cozida Morango	Arroz/ Feijão Carioca Acém cozido Salada de chuchu cozido Mexerica	Macarrão com molho de tomate Peito de frango refogado Salada de Pepino
CAFÉ DA TARDE	Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite Laranja	Bebida vegetal com cereal de milho Mamão formosa	Bebida vegetal Pão Francês com creme vegetal	Suco de uva integral Bolinho Abacaxi	Chá Pão francês com creme vegetal Melancia

*Cardápio sujeito a alterações

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

DATA	Segunda-feira 22/6/26	Terça-feira 23/6/26	Quarta-feira 24/6/26	Quinta-feira 25/6/26	Sexta-feira 26/6/26
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite Laranja	Bebida vegetal com cereal de milho Mamão formosa	Bebida vegetal Pão Francês com creme vegetal	Suco de uva integral Bolinho Abacaxi	Chá Pão francês com creme vegetal Melancia
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata doce	Arroz / Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de escarola	Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada com vagem Salada de cenoura cozida Morango	Arroz/ Feijão Carioca Acém cozido Salada de chuchu cozido Mexerica	Macarrão com molho de tomate Peito de frango refogado Salada de Pepino
CAFÉ DA TARDE	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês com ovo mexido	Bebida Vegetal batida com Banana Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês com ovo mexido	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)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	1144,32	41	25	161

Felipe Xavier Manfra
 Nutricionista Responsável
 Técnico CRN-3: 31328