

CARDÁPIO EMEF – 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 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

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)	761,46	38	25	103

CARDÁPIO EMEF – 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	Suco de uva integral 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	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 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)	864,03	35	19	112

Felipe Xavier Manfra
 Nutricionista Responsável
 Técnico CRN-3: 31328