

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

DATA	Segunda-feira 29/6/26	Terça-feira 30/6/26	Quarta-feira 1/7/26	Quinta-feira 2/7/26	Sexta-feira 3/7/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole refogadas Abobrinha refogada	Arroz / Feijão Preto Lombo refogado Salada de couve	Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de chuchu cozido Banana	Arroz/ Feijão Carioca Peito de Frango refogado Quiabo refogado	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba cozida Maçã
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite Maçã	Leite batido com banana Biscoito salgado Melancia	Chá mate Pão francês com carne moída com molho Mexerica	Chá Mate Pão francês com frango desfiado Banana	Leite batido com abacate Pão de forma com queijo Abacaxi

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

DATA	Segunda-feira 29/6/26	Terça-feira 30/6/26	Quarta-feira 1/7/26	Quinta-feira 2/7/26	Sexta-feira 3/7/26
COLAÇÃO	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite Maçã	Leite batido com banana Biscoito salgado Melancia	Chá mate Pão francês com carne moída com molho Mexerica	Chá Mate Pão francês com frango desfiado Banana	Leite batido com abacate Pão de forma com queijo Abacaxi
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole refogadas Abobrinha refogada	Arroz / Feijão Preto Lombo refogado Salada de couve	Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de chuchu cozido Banana	Arroz/ Feijão Carioca Peito de Frango refogado Quiabo refogado	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba cozida Maçã
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor 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)	1186,92	58	36	160

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 29/6/26	Terça-feira 30/6/26	Quarta-feira 1/7/26	Quinta-feira 2/7/26	Sexta-feira 3/7/26
CAFÉ DA MANHÃ	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Chá Mate Pão francês com ovo mexido	Suco de uva integral Pão de forma com creme vegetal	Chá Mate Pão de forma com creme vegetal	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole refogadas Abobrinha refogada	Arroz / Feijão Preto Lombo refogado Salada de couve	Arroz / Feijão Carioca Carne moída Salada de chuchu cozido Banana	Arroz/ Feijão Carioca Peito de Frango refogado Quiabo refogado	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba cozida Maçã
CAFÉ DA TARDE	Bebida Vegetal Biscoito maisena sem leite Maçã	Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite Melancia	Chá mate Pão francês com carne moída com molho Mexerica	Chá Mate Pão francês com frango desfiado Banana	Bebida vegetal Pão de forma com creme vegetal Abacaxi

*Cardápio sujeito a alterações

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

Maio 2026

DATA	Segunda-feira 29/6/26	Terça-feira 30/6/26	Quarta-feira 1/7/26	Quinta-feira 2/7/26	Sexta-feira 3/7/26
COLAÇÃO	Bebida Vegetal Biscoito maisena sem leite Maçã	Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite Melancia	Chá mate Pão francês com carne moída com molho Mexerica	Chá Mate Pão francês com frango desfiado Banana	Bebida vegetal Pão de forma com creme vegetal Abacaxi
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole refogadas Abobrinha refogada	Arroz / Feijão Preto Lombo refogado Salada de couve	Arroz / Feijão Carioca Carne moída Salada de chuchu cozido Banana	Arroz/ Feijão Carioca Peito de Frango refogado Quiabo refogado	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba cozida Maçã
CAFÉ DA TARDE	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Chá Mate Pão francês com ovo mexido	Suco de uva integral Pão de forma com creme vegetal	Chá Mate Pão de forma 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)	1257,25	50	26	174

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328