

CARDÁPIO EMEF – 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 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

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)	813,74	39	25	108

CARDÁPIO EMEF – 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	Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês com ovo mexido	Bebida vegetal Pão de forma com creme vegetal	Suco de uva integral Pão de forma com creme vegetal	Chá 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 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	Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês com ovo mexido	Bebida vegetal Pão de forma com creme vegetal	Suco de uva integral Pão de forma com creme vegetal	Chá 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)	879,64	35	20	116

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328