

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

DATA	Segunda-feira 6/7/26	Terça-feira 7/7/26	Quarta-feira 8/7/26	Quinta-feira 9/7/26	Sexta-feira 10/7/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite integral Cereal de milho	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata cozida	Arroz / Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Legumes refogados Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de legumes cozido		
CAFÉ DA TARDE	Chá Bolinho Laranja	Leite batido com banana Pão de forma com queijo Melão	Leite com chocolate Biscoito salgado Banana		

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

DATA	Segunda-feira 6/7/26	Terça-feira 7/7/26	Quarta-feira 8/7/26	Quinta-feira 9/7/26	Sexta-feira 10/7/26
COLAÇÃO	Chá Bolinho Laranja	Leite batido com banana Pão de forma com queijo Melão	Leite com chocolate Biscoito salgado Banana	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata cozida	Arroz / Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Legumes refogados Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de legumes cozido		
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite integral Cereal de milho		

*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)	1157,21	51	35	162

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 6/7/26	Terça-feira 7/7/26	Quarta-feira 8/7/26	Quinta-feira 9/7/26	Sexta-feira 10/7/26
CAFÉ DA MANHÃ	Suco Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Bebida Vegetal Cereal de milho	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata cozida	Arroz / Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Legumes refogados Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de legumes cozido		
CAFÉ DA TARDE	Chá Bolinho Laranja	Suco Pão de forma com creme vegetal Melão	Bebida vegetal com chocolate Biscoito salgado Banana		

*Cardápio sujeito a alterações

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

Mai 2026

DATA	Segunda-feira 6/7/26	Terça-feira 7/7/26	Quarta-feira 8/7/26	Quinta-feira 9/7/26	Sexta-feira 10/7/26
COLAÇÃO	Chá Bolinho Laranja	Suco Pão de forma com creme vegetal Melão	Bebida vegetal com chocolate Biscoito salgado Banana	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata cozida	Arroz / Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Legumes refogados Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de legumes cozido		
CAFÉ DA TARDE	Suco Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Bebida Vegetal Cereal de milho		

*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)	1223,78	45	27	169

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328