

CARDÁPIO EMEF – 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	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite integral Cereal de milho		

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)	831,03	40	24	113

CARDÁPIO EMEF – 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 maisena sem leite	Chá Biscoito maisena 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	Suco Biscoito maisena sem leite	Chá Biscoito maisena 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)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	934,26	36	19	130

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328