

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

DATA	Segunda-feira 27/7/26	Terça-feira 28/7/26	Quarta-feira 29/7/26	Quinta-feira 30/7/26	Sexta-feira 31/7/26
CAFÉ DA MANHÃ	PLANEJAMENTO	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite batido com abacate Biscoito amanteigado sabor leite
ALMOÇO		Arroz / Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de escarola	Macarrão com molho de tomate Coxão mole refogado Salada de chuchu Banana	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de Cenoura cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) com mandioca Maçã
CAFÉ DA TARDE		Leite batido com banana Pão de forma com manteiga	Chá Pão francês com carne desfiada Morango	Leite com cacau Biscoito salgado Abacaxi	Leite com cacau Pão de forma com manteiga Melancia

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

DATA	Segunda-feira 27/7/26	Terça-feira 28/7/26	Quarta-feira 29/7/26	Quinta-feira 30/7/26	Sexta-feira 31/7/26
COLAÇÃO	PLANEJAMENTO	Leite batido com banana Pão de forma com manteiga	Chá Pão francês com carne desfiada Morango	Leite com cacau Biscoito salgado Abacaxi	Leite com cacau Pão de forma com manteiga Melancia
ALMOÇO		Arroz / Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de escarola	Macarrão com molho de tomate Coxão mole refogado Salada de chuchu Banana	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de Cenoura cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) com mandioca Maçã
CAFÉ DA TARDE		Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite batido com abacate Biscoito amanteigado sabor 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)	1151,98	53	36	155

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328

**CARDÁPIO EMEF INTEGRAL MANHÃ – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA –
Julho 2026**

DATA	Segunda-feira 27/7/26	Terça-feira 28/7/26	Quarta-feira 29/7/26	Quinta-feira 30/7/26	Sexta-feira 31/7/26
CAFÉ DA MANHÃ	PLANEJAMENTO	Chá Biscoito sem leite	Bebida Vegetal Biscoito sem leite	Bebida Vegetal Pão francês com creme vegetal	Bebida Vegetal Biscoito sem leite
ALMOÇO		Arroz / Feijão Carioca Sobrecosta refogada Salada de escarola	Macarrão com molho de tomate Coxão mole refogado Salada de chuchu Banana	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de Cenoura cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) com mandioca Maçã
CAFÉ DA TARDE		Chá Pão de forma com creme vegetal Banana	Chá Pão francês com carne desfiada Morango	Bebida Vegetal Biscoito salgado Abacaxi	Leite com cacau Pão de forma com creme vegetal Melancia

*Cardápio sujeito a alterações

**CARDÁPIO EMEF INTEGRAL TARDE – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA –
Julho 2026**

DATA	Segunda-feira 27/7/26	Terça-feira 28/7/26	Quarta-feira 29/7/26	Quinta-feira 30/7/26	Sexta-feira 31/7/26
COLAÇÃO	PLANEJAMENTO	Chá Pão de forma com creme vegetal Banana	Chá Pão francês com carne desfiada Morango	Bebida Vegetal Biscoito salgado Abacaxi	Leite com cacau Pão de forma com creme vegetal Melancia
ALMOÇO		Arroz / Feijão Carioca Sobrecosta refogada Salada de escarola	Macarrão com molho de tomate Coxão mole refogado Salada de chuchu Banana	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de Cenoura cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) com mandioca
CAFÉ DA TARDE		Chá Biscoito sem leite	Bebida Vegetal Biscoito sem leite	Bebida Vegetal Pão francês com creme vegetal	Bebida Vegetal Biscoito 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)	1251,18	47	28	168

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328