

CARDÁPIO EMEF – 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 chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite batido com abacate Biscoito amanteigado sabor leite
ALMOÇO		Arroz Feijão Carioca Sobrecosta refogada Salada de escarola	Arroz/ Feijão Carioca 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 Maça
CAFÉ DA TARDE		Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite batido com abacate 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)	546,01	40	27	110

CARDÁPIO EMEF – 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	Arroz/ Feijão Carioca 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 Maça
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)	898,72	36	21	118

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328