

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

DATA	Segunda-feira 3/8/26	Terça-feira 4/8/26	Quarta-feira 5/8/26	Quinta-feira 6/8/26	Sexta-feira 7/8/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com banana Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecosta refogada Abóbora refogada	Arroz/ Feijão Preto Lombo refogado Salada de couve Banana	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba cozida	Arroz/ Feijão Carioca Peixe cozido desfiado com tomate, batata e pimentão Mexerica	Arroz/ Feijão Carioca Acém refogado desfiado Salada de acelga
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Pão de forma com manteiga Maçã	Chá Biscoito Salgado Melão	Leite com cacau Pão Francês com manteiga Abacaxi	Leite com cereal de milho Banana	Leite com cacau Pão de forma com manteiga Manga

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

DATA	Segunda-feira 3/8/26	Terça-feira 4/8/26	Quarta-feira 5/8/26	Quinta-feira 6/8/26	Sexta-feira 7/8/26
COLAÇÃO	Leite com cacau Pão de forma com manteiga Maçã	Chá Biscoito Salgado Melão	Leite com cacau Pão Francês com manteiga Abacaxi	Leite com cereal de milho Banana	Leite com cacau Pão de forma com manteiga Manga
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecosta refogada Abóbora refogada	Arroz/ Feijão Preto Lombo refogado Salada de couve Banana	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba cozida	Arroz/ Feijão Carioca Peixe cozido desfiado com tomate, batata e pimentão Mexerica	Arroz/ Feijão Carioca Acém refogado desfiado Salada de acelga
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com banana Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate

*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)	1116,31	45	34	161

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328

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

DATA	Segunda-feira 3/8/26	Terça-feira 4/8/26	Quarta-feira 5/8/26	Quinta-feira 6/8/26	Sexta-feira 7/8/26
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Suco integral Pão francês com ovo mexido	Bebida Vegetal Biscoito sem leite	Chá Pão francês com creme vegetal	Suco Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Abóbora refogada	Arroz/ Feijão Preto Lombo refogado Salada de couve Banana	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba cozida	Arroz/ Feijão Carioca Peixe cozido desfiado com tomate, batata e pimentão Mexerica	Arroz/ Feijão Carioca Acém refogado desfiado Salada de acelga
CAFÉ DA TARDE	Bebida Vegetal Pão de forma com creme vegetal Maçã	Chá Biscoito Salgado Banana	Suco integral Pão Francês com creme vegetal Abacaxi	Chá Biscoito sem leite Banana	Bebida Vegetal Pão de forma com creme vegetal Manga

*Cardápio sujeito a alterações

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

DATA	Segunda-feira 3/8/26	Terça-feira 4/8/26	Quarta-feira 5/8/26	Quinta-feira 6/8/26	Sexta-feira 7/8/26
COLAÇÃO	Bebida Vegetal Pão de forma com creme vegetal Maçã	Chá Biscoito Salgado Banana	Suco integral Pão Francês com creme vegetal Abacaxi	Chá Biscoito sem leite Banana	Bebida Vegetal Pão de forma com creme vegetal Manga
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Abóbora refogada	Arroz/ Feijão Preto Lombo refogado Salada de couve Banana	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba cozida	Arroz/ Feijão Carioca Peixe cozido desfiado com tomate, batata e pimentão Mexerica	Arroz/ Feijão Carioca Acém refogado desfiado Salada de acelga
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Suco integral Pão francês com ovo mexido	Bebida Vegetal Biscoito sem leite	Chá Pão francês com creme vegetal	Suco 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)	1180,47	38	25	168

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328