

CARDÁPIO EMEF – 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 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

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	37	25	115

CARDÁPIO EMEF – 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 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	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)	883,24	33	20	119

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328