

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

DATA	Segunda-feira 10/8/26	Terça-feira 11/8/26	Quarta-feira 12/8/26	Quinta-feira 13/8/26	Sexta-feira 14/8/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite batido com abacate Biscoito maisena	Leite integral Cereal de milho	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de almeirão	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Abobrinha refogada Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo cozido Farofa de cenoura com cebola e salsa	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Quiabo refogado Melancia
CAFÉ DA TARDE	Leite integral Cereal de milho Laranja	Leite com cacau Biscoito Salgado Abacaxi	Chá Pão Francês com carne desfiada Melão	Leite com cacau Bolinho Banana	Leite com cacau Pão de forma com queijo Mamão

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

DATA	Segunda-feira 10/8/26	Terça-feira 11/8/26	Quarta-feira 12/8/26	Quinta-feira 13/8/26	Sexta-feira 14/8/26
COLAÇÃO	Leite integral Cereal de milho Laranja	Leite com cacau Biscoito Salgado Abacaxi	Chá Pão Francês com carne desfiada Melão	Leite com cacau Bolinho Banana	Leite com cacau Pão de forma com queijo Mamão
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de almeirão	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Abobrinha refogada Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo cozido Farofa de cenoura com cebola e salsa	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Quiabo refogado Melancia
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite batido com abacate Biscoito maisena	Leite integral Cereal de milho	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)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	1162,49	55	35	157

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 10/8/26	Terça-feira 11/8/26	Quarta-feira 12/8/26	Quinta-feira 13/8/26	Sexta-feira 14/8/26
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Suco integral Biscoito sem leite	Bebida Vegetal Cereal de milho	Chá Pão francês com creme vegetal	Suco integral Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de almeirão	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Abobrinha refogada Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo cozido Farofa de cenoura com cebola e salsa	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecosta refogada Quiabo refogado Melancia
CAFÉ DA TARDE	Bebida Vegetal Cereal de milho Laranja	Chá Biscoito Salgado Abacaxi	Suco integral Pão Francês com carne desfiada Melão	Bebida Vegetal Bolinho Banana	Chá Pão de forma com creme vegetal Mamão

*Cardápio sujeito a alterações

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

DATA	Segunda-feira 10/8/26	Terça-feira 11/8/26	Quarta-feira 12/8/26	Quinta-feira 13/8/26	Sexta-feira 14/8/26
COLAÇÃO	Bebida Vegetal Cereal de milho Laranja	Chá Biscoito Salgado Abacaxi	Suco integral Pão Francês com carne desfiada Melão	Bebida Vegetal Bolinho Banana	Chá Pão de forma com creme vegetal Mamão
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de almeirão	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Abobrinha refogada Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo cozido Farofa de cenoura com cebola e salsa	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecosta refogada Quiabo refogado Melancia
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Suco integral Biscoito sem leite	Bebida Vegetal Cereal de milho	Chá Pão francês com creme vegetal	Suco integral 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)	1271,54	46	26	172

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328