

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

DATA	Segunda-feira 17/8/26	Terça-feira 18/8/26	Quarta-feira 19/8/26	Quinta-feira 20/8/26	Sexta-feira 21/8/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês Integral com manteiga	Leite batido com banana Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido Abóbora refogada	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) com mandioca Pera	Macarrão com molho de tomate Coxão mole refogado Salada de couve-flor cozida	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoca refogada Salada de beterraba cozida Goiaba	Arroz/ Feijão Carioca Ovo cozido Salada de tomate
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Pão de forma com queijo Maçã	Chá Bolinho Kiwi	Suco de uva integral Pão Francês com carne desfiada Morango	Chá Biscoito salgado Pera	Leite com cacau Pão de forma com queijo Banana

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

DATA	Segunda-feira 17/8/26	Terça-feira 18/8/26	Quarta-feira 19/8/26	Quinta-feira 20/8/26	Sexta-feira 21/8/26
COLAÇÃO	Leite com cacau Pão de forma com queijo Maçã	Chá Bolinho Kiwi	Suco de uva integral Pão Francês com carne desfiada Morango	Chá Biscoito salgado Pera	Leite com cacau Pão de forma com queijo Banana
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido Abóbora refogada	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) com mandioca Pera	Macarrão com molho de tomate Coxão mole refogado Salada de couve-flor cozida	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoca refogada Salada de beterraba cozida Goiaba	Arroz/ Feijão Carioca Ovo cozido Salada de tomate
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês Integral com manteiga	Leite batido com banana Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor 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)	1138,4	53	36	151

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 17/8/26	Terça-feira 18/8/26	Quarta-feira 19/8/26	Quinta-feira 20/8/26	Sexta-feira 21/8/26
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Suco integral Pão francês Integral com ovo mexido	Bebida Vegetal Biscoito sem leite	Chá Pão francês com creme vegetal	Bebida Vegetal Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido Abóbora refogada	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) com mandioca Pera	Macarrão com molho de tomate Coxão mole refogado Salada de couve-flor cozida	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoca refogada Salada de beterraba cozida Goiaba	Arroz/ Feijão Carioca Ovo cozido Salada de tomate
CAFÉ DA TARDE	Bebida Vegetal Pão de forma com creme vegetal Maçã	Chá Bolinho Kiwi	Suco integral Pão Francês com carne desfiada Morango	Bebida Vegetal Biscoito salgado Pera	Chá Pão de forma com creme vegetal Banana

*Cardápio sujeito a alterações

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

Agosto 2026

DATA	Segunda-feira 17/8/26	Terça-feira 18/8/26	Quarta-feira 19/8/26	Quinta-feira 20/8/26	Sexta-feira 21/8/26
COLAÇÃO	Bebida Vegetal Pão de forma com creme vegetal Maçã	Chá Bolinho Kiwi	Suco integral Pão Francês com carne desfiada Morango	Bebida Vegetal Biscoito salgado Pera	Chá Pão de forma com creme vegetal Banana
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido Abóbora refogada	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) com mandioca Pera	Macarrão com molho de tomate Coxão mole refogado Salada de couve-flor cozida	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoca refogada Salada de beterraba cozida Goiaba	Arroz/ Feijão Carioca Ovo cozido Salada de tomate
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Suco integral Pão francês Integral com ovo mexido	Bebida Vegetal Biscoito sem leite	Chá 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)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	1152,66	42	27	153

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328