

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

DATA	Segunda-feira 24/8/26	Terça-feira 25/8/26	Quarta-feira 26/8/26	Quinta-feira 27/8/26	Sexta-feira 28/8/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com abacate Biscoito maisena
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Lombo cozido com batata	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de cenoura cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) Salada de chuchu cozido Banana	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de brócolis cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de pepino Goiaba
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Bolinho Melão	Chá Biscoito salgado Abacaxi	Leite com cacau Pão francês com queijo Melancia	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate Maçã	Leite com cacau Pão de forma com manteiga Mamão

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

DATA	Segunda-feira 24/8/26	Terça-feira 25/8/26	Quarta-feira 26/8/26	Quinta-feira 27/8/26	Sexta-feira 28/8/26
COLAÇÃO	Leite com cacau Bolinho Melão	Chá Biscoito salgado Abacaxi	Leite com cacau Pão francês com queijo Melancia	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate Maçã	Leite com cacau Pão de forma com manteiga Mamão
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Lombo cozido com batata	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de cenoura cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) Salada de chuchu cozido Banana	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de brócolis cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de pepino Goiaba
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com abacate Biscoito maisena

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	1129,34	50	36	153

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 24/8/26	Terça-feira 25/8/26	Quarta-feira 26/8/26	Quinta-feira 27/8/26	Sexta-feira 28/8/26
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Suco integral Pão francês com ovo mexido	Bebida vegetal com cacau Cereal de milho	Chá Pão francês com creme vegetal	Bebida vegetal Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Lombo cozido com batata	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de cenoura cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) Salada de chuchu cozido Banana	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de brócolis cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de pepino Goiaba
CAFÉ DA TARDE	Bebida vegetal com cacau Bolinho Melão	Chá Biscoito sem leite Abacaxi	Bebida vegetal com cacau Pão francês com creme vegetal Melancia	Suco integral Biscoito sem leite Maçã	Bebida vegetal com cacau 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 24/8/26	Terça-feira 25/8/26	Quarta-feira 26/8/26	Quinta-feira 27/8/26	Sexta-feira 28/8/26
COLAÇÃO	Bebida vegetal com cacau Bolinho Melão	Chá Biscoito sem leite Abacaxi	Bebida vegetal com cacau Pão francês com creme vegetal Melancia	Suco integral Biscoito sem leite Maçã	Bebida vegetal com cacau Pão de forma com creme vegetal Mamão
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Lombo cozido com batata	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de cenoura cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) Salada de chuchu cozido Banana	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de brócolis cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de pepino Goiaba
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Suco integral Pão francês com ovo mexido	Bebida vegetal com cacau Cereal de milho	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)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	1167,7	46	26	169

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328