

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

DATA	Segunda-feira 31/8/26	Terça-feira 1/9/26	Quarta-feira 2/9/26	Quinta-feira 3/9/26	Sexta-feira 4/9/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com cacau Pão francês integral com manteiga	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido Salada de repolho roxo	Arroz/ Feijão Carioca Acém refogado com abobrinha Banana	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de batata com cenoura e cebolinha	Arroz/ Feijão Preto Lombo refogado Acelga refogada	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoca refogada Salada de vagem cozida Melancia
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito salgado Laranja	Chá Pão de forma com queijo Melancia	Leite com cacau Pão Francês com manteiga Kiwi	Leite com banana Bisnaguinha Mamão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga Abacaxi

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

DATA	Segunda-feira 31/8/26	Terça-feira 1/9/26	Quarta-feira 2/9/26	Quinta-feira 3/9/26	Sexta-feira 4/9/26
COLAÇÃO	Leite com cacau Biscoito salgado Laranja	Chá Pão de forma com queijo Melancia	Leite com cacau Pão Francês com manteiga Kiwi	Leite com banana Bisnaguinha Mamão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga Abacaxi
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido Salada de repolho roxo	Arroz/ Feijão Carioca Acém refogado com abobrinha Banana	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de batata com cenoura e cebolinha	Arroz/ Feijão Preto Lombo refogado Acelga refogada	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoca refogada Salada de vagem cozida Melancia
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com cacau Pão francês integral com manteiga	Leite com cacau Biscoito maisena	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)	1119,5	48	35	156

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328

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

DATA	Segunda-feira 31/8/26	Terça-feira 1/9/26	Quarta-feira 2/9/26	Quinta-feira 3/9/26	Sexta-feira 4/9/26
CAFÉ DA MANHÃ	Suco Biscoito sem leite	Bebida vegetal com cacau Pão francês integral com ovo mexido	Chá Biscoito sem leite	Bebida vegetal com cacau Pão francês com creme vegetal	Suco Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido Salada de repolho roxo	Arroz/ Feijão Carioca Acém refogado com abobrinha Banana	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de batata com cenoura e cebolinha	Arroz/ Feijão Preto Lombo refogado Acelga refogada	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoca refogada Salada de vagem cozida Melancia
CAFÉ DA TARDE	Bebida vegetal com cacau Biscoito sem leite Laranja	Chá Pão de forma com creme vegetal Melancia	Suco Pão Francês com creme vegetal Kiwi	Suco Bisnaguinha Mamão	Bebida Vegetal com cacau Pão de forma com creme vegetal Abacaxi

*Cardápio sujeito a alterações

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

DATA	Segunda-feira 31/8/26	Terça-feira 1/9/26	Quarta-feira 2/9/26	Quinta-feira 3/9/26	Sexta-feira 4/9/26
COLAÇÃO	Bebida vegetal com cacau Biscoito sem leite Laranja	Chá Pão de forma com creme vegetal Melancia	Suco Pão Francês com creme vegetal Kiwi	Suco Bisnaguinha Mamão	Bebida Vegetal com cacau Pão de forma com creme vegetal Abacaxi
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango cozido Salada de repolho roxo	Arroz/ Feijão Carioca Acém refogado com abobrinha Banana	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de batata com cenoura e cebolinha	Arroz/ Feijão Preto Lombo refogado Acelga refogada	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoca refogada Salada de vagem cozida Melancia
CAFÉ DA TARDE	Suco Biscoito sem leite	Bebida vegetal com cacau Pão francês integral com ovo mexido	Chá Biscoito sem leite	Bebida vegetal com cacau 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)	1275,84	41	27	187

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328