

CARDÁPIO EMEF – 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 Sobrecoxa 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

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)	816,08	39	25	108

CARDÁPIO EMEF – 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 Sobrecoxa 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)	823,74	35	20	115

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328