

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

DATA	Segunda-feira 7/9/26	Terça-feira 8/9/26	Quarta-feira 9/9/26	Quinta-feira 10/9/26	Sexta-feira 11/9/26
CAFÉ DA MANHÃ	Feriado	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite batido com banana Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito Salgado
ALMOÇO		Arroz / Feijão Carioca Coxão mole refogado Salada de chuchu cozida	Arroz / Feijão Carioca Peixe cozido com batata, tomate e pimentão Melancia	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) com mandioquinha	Macarrão com molho de tomate Peito de frango refogado Salada de cenoura cozida Maçã
LANCHE DA TARDE		Chá Pão francês com carne desfiada Melão	Leite com cacau Pão francês com manteiga Mamão	Chá Biscoito amanteigado sabor chocolate Maçã	Leite com cacau Bisnaguinha Manga

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)	1093,74	50	31	156

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

DATA	Segunda-feira 7/9/26	Terça-feira 8/9/26	Quarta-feira 9/9/26	Quinta-feira 10/9/26	Sexta-feira 11/9/26
COLAÇÃO	Feriado	Chá Pão francês com carne desfiada Melão	Leite com cacau Pão francês com manteiga Mamão	Chá Biscoito amanteigado sabor chocolate Maçã	Leite com cacau Bisnaguinha Manga
ALMOÇO		Arroz / Feijão Carioca Coxão mole refogado Salada de chuchu cozida	Arroz / Feijão Carioca Peixe cozido com batata, tomate e pimentão Melancia	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) com mandioquinha	Macarrão com molho de tomate Peito de frango refogado Salada de cenoura cozida Maçã
CAFÉ DA TARDE		Leite com cacau Biscoito maisena	Leite batido com banana Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito Salgado

*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)	1093,74	50	31	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 7/9/26	Terça-feira 8/9/26	Quarta-feira 9/9/26	Quinta-feira 10/9/26	Sexta-feira 11/9/26
CAFÉ DA MANHÃ	Feriado	Bebida vegetal com cacau Biscoito maisena sem leite	Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite	Bebida vegetal com cacau Pão francês com creme vegetal	Suco Biscoito maisena sem leite
ALMOÇO		Arroz / Feijão Carioca Coxão mole refogado Salada de chuchu cozida	Arroz / Feijão Carioca Peixe cozido com batata, tomate e pimentão Melancia	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) com mandioquinha	Macarrão com molho de tomate Peito de frango refogado Salada de cenoura cozida Maçã
LANCHE DA TARDE		Chá Pão francês com carne desfiada Melão	Bebida vegetal com cacau Pão francês com creme vegetal Mamão	Chá Biscoito maisena sem leite Maçã	Bebida vegetal com cacau Bisnaguinha Manga

*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)	1165,44	45	25	167

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

Setembro 2026

DATA	Segunda-feira 7/9/26	Terça-feira 8/9/26	Quarta-feira 9/9/26	Quinta-feira 10/9/26	Sexta-feira 11/9/26
COLAÇÃO	Feriado	Chá Pão francês com carne desfiada Melão	Bebida vegetal com cacau Pão francês com creme vegetal Mamão	Chá Biscoito maisena sem leite Maçã	Bebida vegetal com cacau Bisnaguinha Manga
ALMOÇO		Arroz / Feijão Carioca Coxão mole refogado Salada de chuchu cozida	Arroz / Feijão Carioca Peixe cozido com batata, tomate e pimentão Melancia	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) com mandioquinha	Macarrão com molho de tomate Peito de frango refogado Salada de cenoura cozida Maçã
CAFÉ DA TARDE		Bebida vegetal com cacau Biscoito maisena sem leite	Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite	Bebida vegetal com cacau Pão francês com creme vegetal	Suco Biscoito maisena 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)	1165,44	45	25	167

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328