

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

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

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA |                |              |             |                 |
|----------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-------------|-----------------|
| Ensino /<br>Faixa Etária                                       | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carboidrato (g) |
| <b>FUNDAMENTAL<br/>(DE 6 A 10 ANOS)</b>                        | <b>808,04</b>  | <b>39</b>    | <b>23</b>   | <b>112</b>      |

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

| DATA                 | Segunda-feira<br>7/9/26 | Terça-feira<br>8/9/26                                                    | Quarta-feira<br>9/9/26                                                           | Quinta-feira<br>10/9/26                                          | Sexta-feira<br>11/9/26                                                                       |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b> | <b>Feriado</b>          | Suco de uva integral<br>Biscoito maisena sem leite                       | Chá<br>Biscoito maisena sem leite                                                | Bebida vegetal com cacau<br>Pão francês com creme vegetal        | Suco de uva integral<br>Biscoito maisena sem leite                                           |
| <b>ALMOÇO</b>        |                         | Arroz / Feijão Carioca<br>Coxão mole refogado<br>Salada de chuchu cozida | Arroz / Feijão Carioca<br>Peixe cozido com batata, tomate e pimentão<br>Melancia | Arroz/ Feijão Carioca<br>Carne de panela (acém) com mandioquinha | Macarrão com molho de tomate<br>Peito de frango refogado<br>Salada de cenoura cozida<br>Maçã |
| <b>CAFÉ DA TARDE</b> |                         | Suco de uva integral<br>Biscoito maisena sem leite                       | Chá<br>Biscoito maisena sem leite                                                | Bebida vegetal com cacau<br>Pão francês com creme vegetal        | Suco de uva integral<br>Biscoito maisena sem leite                                           |

\*Cardápio sujeito a alterações

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA |                |              |             |                 |
|----------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-------------|-----------------|
| Ensino /<br>Faixa Etária                                       | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carboidrato (g) |
| <b>FUNDAMENTAL<br/>(DE 6 A 10 ANOS)</b>                        | <b>883,38</b>  | <b>35</b>    | <b>17</b>   | <b>122</b>      |

Felipe Xavier Manfra  
Nutricionista Responsável  
Técnico CRN-3: 31328