

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

DATA	Segunda-feira 14/9/26	Terça-feira 15/9/26	Quarta-feira 16/9/26	Quinta-feira 17/9/26	Sexta-feira 18/9/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite integral Cereal de milho	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite batido com abacate Biscoito maisena
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) Abobrinha refogada	Arroz / Feijão Carioca Sobrecosta refogado Salada de brócolis Banana	Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado Farofa de cenoura, cebola e salsa	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole aceboladas Salada de chuchu cozido Pera	Arroz/ Feijão Carioca Ovo cozido Salada de Beterraba cozida
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Pão de forma com manteiga Maçã	Chá Biscoito Salgado Abacaxi	Leite com cacau Pão francês com manteiga Kiwi	Leite com cacau Bisnaguinha Melancia	Chá Bolinho Pera

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA

Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	1065,43	45	32	152

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

DATA	Segunda-feira 14/9/26	Terça-feira 15/9/26	Quarta-feira 16/9/26	Quinta-feira 17/9/26	Sexta-feira 18/9/26
COLAÇÃO	Leite com cacau Pão de forma com manteiga Maçã	Chá Biscoito Salgado Abacaxi	Leite com cacau Pão francês com manteiga Kiwi	Leite com cacau Bisnaguinha Melancia	Chá Bolinho Pera
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) Abobrinha refogada	Arroz / Feijão Carioca Sobrecosta refogado Salada de brócolis Banana	Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado Farofa de cenoura, cebola e salsa	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole aceboladas Salada de chuchu cozido Pera	Arroz/ Feijão Carioca Ovo cozido Salada de Beterraba cozida
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite integral Cereal de milho	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite batido com abacate Biscoito maisena

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA

Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	1065,43	45	32	152

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 14/9/26	Terça-feira 15/9/26	Quarta-feira 16/9/26	Quinta-feira 17/9/26	Sexta-feira 18/9/26
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite	Suco de uva integral Pão francês com ovo mexido	Bebida vegetal Cereal de milho	Suco de uva integral Pão francês com ovo mexido	Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) Abobrinha refogada	Arroz / Feijão Carioca Sobrecoxa refogado Salada de brócolis Banana	Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado Farofa de cenoura, cebola e salsa	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole aceboladas Salada de chuchu cozido Pera	Arroz/ Feijão Carioca Ovo cozido Salada de Beterraba cozida
CAFÉ DA TARDE	Suco de uva integral Pão de forma com creme vegetal Maçã	Chá Biscoito maisena sem leite Abacaxi	Suco de uva integral Pão francês com creme vegetal Kiwi	Bebida vegetal Bisnaguinha Melancia	Chá Bolinho Pera

*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)	1286,41	39	26	191

Felipe Xavier Manfra
 Nutricionista Responsável
 Técnico CRN-3: 31328

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

Setembro 2026

DATA	Segunda-feira 14/9/26	Terça-feira 15/9/26	Quarta-feira 16/9/26	Quinta-feira 17/9/26	Sexta-feira 18/9/26
COLAÇÃO	Suco de uva integral Pão de forma com creme vegetal Maçã	Chá Biscoito maisena sem leite Abacaxi	Suco de uva integral Pão francês com creme vegetal Kiwi	Bebida vegetal Bisnaguinha Melancia	Chá Bolinho Pera
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) Abobrinha refogada	Arroz / Feijão Carioca Sobrecoxa refogado Salada de brócolis Banana	Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado Farofa de cenoura, cebola e salsa	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole aceboladas Salada de chuchu cozido Pera	Arroz/ Feijão Carioca Ovo cozido Salada de Beterraba cozida
CAFÉ DA TARDE	Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite	Suco de uva integral Pão francês com ovo mexido	Bebida vegetal Cereal de milho	Suco de uva integral Pão francês com ovo mexido	Bebida vegetal 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)	1286,41	39	26	191

Felipe Xavier Manfra
 Nutricionista Responsável
 Técnico CRN-3: 31328