

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

DATA	Segunda-feira 12/10/26	Terça-feira 13/10/26	Quarta-feira 14/10/26	Quinta-feira 15/10/26	Sexta-feira 16/10/26
CAFÉ DA MANHÃ	FERIADO	SUSPENSÃO DE AULA (ANTECIPAÇÃO DIA DOS PROFESSORES)	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite batido com abacate Biscoito maisena
ALMOÇO			Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado com cenoura	Pão com carne desfiada (coxão mole) com tomate, cebola e pimentão Suco de uva	Arroz/ Feijão carioca Peito de frango refogado Salada de escarola Melancia
CAFÉ DA TARDE			Chá Bisnaguinha Melão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga Abacaxi	Leite com cereal de milho Mamão

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)	1072,76	48	35	144

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

DATA	Segunda-feira 12/10/26	Terça-feira 13/10/26	Quarta-feira 14/10/26	Quinta-feira 15/10/26	Sexta-feira 16/10/26
COLAÇÃO	FERIADO	SUSPENSÃO DE AULA (ANTECIPAÇÃO DIA DOS PROFESSORES)	Chá Bisnaguinha Melão	Leite com cacau Pão de forma com manteiga Abacaxi	Leite com cereal de milho Mamão
ALMOÇO			Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado com cenoura	Pão com carne desfiada (coxão mole) com tomate, cebola e pimentão Suco de uva	Arroz/ Feijão carioca Peito de frango refogado Salada de escarola Melancia
CAFÉ DA TARDE			Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate	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)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	1072,76	48	35	144

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328

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

DATA	Segunda-feira 12/10/26	Terça-feira 13/10/26	Quarta-feira 14/10/26	Quinta-feira 15/10/26	Sexta-feira 16/10/26
CAFÉ DA MANHÃ	FERIADO	SUSPENSÃO DE AULA	Bebida Vegetal com cacau Biscoito maisena sem leite	Suco Integral Biscoito maisena sem leite	Bebida Vegetal com cacau Biscoito maisena sem leite
ALMOÇO			Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado com cenoura	Pão com carne desfiada (coxão mole) com tomate, cebola e pimentão Suco de uva	Arroz/ Feijão carioca Peito de frango refogado Salada de escarola Melancia
CAFÉ DA TARDE			Chá Bisnaguinha Melão	Bebida vegetal Pão de forma com creme vegetal Abacaxi	Bebida Vegetal Cereal de milho Mamão

*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)	1277,39	42	27	182

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328

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

DATA	Segunda-feira 12/10/26	Terça-feira 13/10/26	Quarta-feira 14/10/26	Quinta-feira 15/10/26	Sexta-feira 16/10/26
COLAÇÃO	FERIADO	SUSPENSÃO DE AULA	Chá Bisnaguinha Melão	Bebida vegetal Pão de forma com creme vegetal Abacaxi	Bebida Vegetal Cereal de milho Mamão
ALMOÇO			Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado com cenoura	Pão com carne desfiada (coxão mole) com tomate, cebola e pimentão Suco de uva	Arroz/ Feijão carioca Peito de frango refogado Salada de escarola Melancia
CAFÉ DA TARDE			Bebida Vegetal com cacau Biscoito maisena sem leite	Suco Integral Biscoito maisena sem leite	Bebida Vegetal com cacau 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)	1277,39	42	27	182

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328

Documento assinado digitalmente