

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

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

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA |                |              |             |                 |
|----------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-------------|-----------------|
| Ensino /<br>Faixa Etária<br>FUNDAMENTAL<br>(DE 6 A 10 ANOS)    | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carboidrato (g) |
|                                                                | 778,6          | 39,5         | 25,56       | 97,49           |

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

| DATA                 | Segunda-feira<br>12/10/26 | Terça-feira<br>13/10/26                                        | Quarta-feira<br>14/10/26                             | Quinta-feira<br>15/10/26                                                         | Sexta-feira<br>16/10/26                                                             |
|----------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b> | <b>FERIADO</b>            | <b>SUSPENSÃO DE AULA<br/>(ANTECIPAÇÃO DIA DOS PROFESSORES)</b> | Chá<br>Biscoito maisena sem leite                    | Bebida Vegetal com cacau<br>Biscoito maisena sem leite                           | Suco de uva integral<br>Biscoito maisena sem leite                                  |
| <b>ALMOÇO</b>        |                           |                                                                | Arroz / Feijão Carioca<br>Lombo refogado com cenoura | Pão com carne desfiada (coxão mole) com tomate, cebola e pimentão<br>Suco de uva | Arroz/ Feijão carioca<br>Peito de frango refogado<br>Salada de escarola<br>Melancia |
| <b>CAFÉ DA TARDE</b> |                           |                                                                | Chá<br>Biscoito maisena sem leite                    | Bebida Vegetal com cacau<br>Biscoito maisena sem leite                           | 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<br>FUNDAMENTAL<br>(DE 6 A 10 ANOS)    | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carboidrato (g) |
|                                                                | 898,95         | 36,05        | 20,69       | 118,75          |