

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

DATA	Segunda-feira 19/10/26	Terça-feira 20/10/26	Quarta-feira 21/10/26	Quinta-feira 22/10/26	Sexta-feira 23/10/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês integral com manteiga	Leite batido com abacate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Acém) Salada de repolho	Arroz / Feijão Carioca Peixe cozido com batata, tomate e pimentão Banana	Arroz / Feijão Carioca Ovo cozido Salada de beterraba cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de chuchu cozida	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de cenoura cozida Melão
CAFÉ DA TARDE	Leite integral Cereal de milho Laranja	Chá Biscoito salgado Mamão Formosa	Leite com cacau Pão francês com manteiga Manga	Leite batido c/ banana Biscoito maisena Melancia	Leite com cacau Bisnaguinha Abacaxi

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)	1157,73	46	34	170

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

DATA	Segunda-feira 19/10/26	Terça-feira 20/10/26	Quarta-feira 21/10/26	Quinta-feira 22/10/26	Sexta-feira 23/10/26
COLAÇÃO	Leite integral Cereal de milho Laranja	Chá Biscoito salgado Mamão Formosa	Leite com cacau Pão francês com manteiga Manga	Leite batido c/ banana Biscoito maisena Melancia	Leite com cacau Bisnaguinha Abacaxi
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Acém) Salada de repolho	Arroz / Feijão Carioca Peixe cozido com batata, tomate e pimentão Banana	Arroz / Feijão Carioca Ovo cozido Salada de beterraba cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de chuchu cozida	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de cenoura cozida Melão
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês integral com manteiga	Leite batido com abacate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate

*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)	1157,73	46	34	170

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 19/10/26	Terça-feira 20/10/26	Quarta-feira 21/10/26	Quinta-feira 22/10/26	Sexta-feira 23/10/26
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida Vegetal com cacau Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês integral com creme vegetal	Bebida Vegetal com cacau Biscoito maisena sem leite	Suco Integral Pão francês com creme vegetal	Bebida Vegetal com cacau Biscoito maisena sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Acém) Salada de repolho	Arroz / Feijão Carioca Peixe cozido com batata, tomate e pimentão Banana	Arroz / Feijão Carioca Ovo cozido Salada de beterraba cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de cenoura cozida Melão
CAFÉ DA TARDE	Bebida Vegetal Cereal de milho Laranja	Suco Integral Biscoito maisena sem leite Mamão Formosa	Bebida vegetal com cacau Pão francês com creme vegetal Manga	Chá Biscoito maisena sem leite Melancia	Bebida vegetal com cacau Bisnaguinha Abacaxi

*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)	1324,58	39	25	201

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 19/10/26	Terça-feira 20/10/26	Quarta-feira 21/10/26	Quinta-feira 22/10/26	Sexta-feira 23/10/26
COLAÇÃO	Bebida Vegetal Cereal de milho Laranja	Suco Integral Biscoito maisena sem leite Mamão Formosa	Bebida vegetal com cacau Pão francês com creme vegetal Manga	Chá Biscoito maisena sem leite Melancia	Bebida vegetal com cacau Bisnaguinha Abacaxi
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Acém) Salada de repolho	Arroz / Feijão Carioca Peixe cozido com batata, tomate e pimentão Banana	Arroz / Feijão Carioca Ovo cozido Salada de beterraba cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de chuchu cozida	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de cenoura cozida Melão
CAFÉ DA TARDE	Bebida Vegetal com cacau Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês integral com creme vegetal	Bebida Vegetal com cacau Biscoito maisena sem leite	Suco Integral Pão francês com creme vegetal	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)	1324,58	39	25	201

Felipe Xavier Manfra
 Nutricionista Responsável
 Técnico CRN-3: 31328

Documento assinado digitalmente



FELIPE XAVIER MANFRA
 Data: 16/10/2026 11:27:58-0300
 Verifique em <https://validar.iti.gov.br>