

CARDÁPIO EMEF – ANTONIO MOLINARI -ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – AGOSTO 2023

| DATA | Segunda-feira 07/08/23 | Terça-feira 08/08/23 | Quarta-feira 09/08/23 | Quinta-feira 10/08/23 | Sexta-feira 11/08/23 |
|----------------------|---|---|--|--|--|
| CAFÉ DA MANHÃ | Leite integral Biscoito de maisena | Leite com chocolate Biscoito salgado | Leite com chocolate Pão de hotdog com manteiga | Leite com chocolate Pão Francês com manteiga | Chá Bolinho |
| ALMOÇO | Arroz/ Feijão Carioca Isca de carne c/ cebola Mandioca cozida | Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada com mandioquinha | Arroz / Feijão Carioca Isca de frango com salsa Salada de alface com tomate | Macarrão Lombo refogado com pimentão Salada de beterraba Melancia | Macarrão Carne moída com molho de tomate Salada de acelga Mexerica |
| CAFÉ DA TARDE | Leite com chocolate Biscoito amanteigado | Mamão | Mexerica | Leite com chocolate Biscoito salgado | Melancia |

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA | | | | |
|--|----------------|--------------|--------------|-----------------|
| Ensino / Faixa Etária | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) |
| FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS) | 493,79 | 19 | 17,74 | 65,09 |


Karoline S. Pimentel
Nutricionista
CRN 60546

CARDÁPIO EMEF ANTONIO MOLINARI – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA – AGOSTO 2023

| DATA | Segunda-feira 07/08/23 | Terça-feira 08/08/23 | Quarta-feira 09/08/23 | Quinta-feira 10/08/23 | Sexta-feira 11/08/23 |
|----------------------|---|---|--|--|--|
| CAFÉ DA MANHÃ | Bebida de arroz Biscoito sem leite | Bebida de arroz Biscoito sem leite | Bebida de arroz Pão de hotdog com geléia | Suco de uva Pão francês com ovo | Bebida de arroz Bolinho |
| ALMOÇO | Arroz/ Feijão Carioca Isca de carne c/ cebola Mandioca cozida | Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada com mandioquinha | Arroz / Feijão Carioca Isca de frango com salsa Salada de alface com tomate | Macarrão Lombo refogado com pimentão Salada de beterraba Melancia | Macarrão Carne moída com molho de tomate Salada de acelga Mexerica |
| CAFÉ DA TARDE | Bebida de arroz Biscoito sem leite | Mamão | Mexerica | Bebida de arroz Biscoito sem leite | Melancia |

*Cardápio sujeito a alterações

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA | | | | |
|--|----------------|--------------|--------------|-----------------|
| Ensino / Faixa Etária | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) |
| FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS) | 493,82 | 17,49 | 13,09 | 77,7 |


Karoline S. Pimentel
Nutricionista
CRN 60546

CARDÁPIO EMEF – ANTONIO MOLINARI -ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – AGOSTO 2023

| DATA | Segunda-feira 14/08/23 | Terça-feira 15/08/23 | Quarta-feira 16/08/23 | Quinta-feira 17/08/23 | Sexta-feira 18/08/23 |
|----------------------|--|---|---|---|--|
| CAFÉ DA MANHÃ | Leite com chocolate Biscoito de maisena | Leite com chocolate Biscoito salgado | Leite com chocolate Pão de forma com manteiga | Leite com chocolate Pão Francês com manteiga | Leite com chocolate Biscoito Amanteigado |
| ALMOÇO | Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) com Cenoura | Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa de frango refogada c/ salsa Salada de alface | Arroz / Feijão Carioca Carne refogada (músculo) Salada de couve-flor Banana | Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada com tomate Batata doce a dorê Abacaxi | Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado com pimentão Beterraba cozida |
| CAFÉ DA TARDE | Leite com chocolate Biscoito amanteigado | Banana | Vitamina de abacate | Leite com chocolate Biscoito Salgado | Abacaxi |

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA | | | | |
|--|----------------|--------------|--------------|-----------------|
| Ensino / Faixa Etária | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) |
| FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS) | 494,3 | 18,24 | 17,35 | 67,54 |


 Karolyne S. Pimentel
 Nutricionista
 CRN 60546

CARDÁPIO EMEF ANTONIO MOLINARI – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA – AGOSTO 2023

| DATA | Segunda-feira 14/08/23 | Terça-feira 15/08/23 | Quarta-feira 16/08/23 | Quinta-feira 17/08/23 | Sexta-feira 18/08/23 |
|----------------------|--|---|---|---|--|
| CAFÉ DA MANHÃ | Bebida de arroz Biscoito sem leite | Bebida de arroz Biscoito sem leite | Bebida de arroz Pão de forma com geléia | Suco de uva Pão francês com ovo | Bebida de arroz Biscoito sem leite |
| ALMOÇO | Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) com Cenoura | Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa de frango refogada c/ salsa Salada de alface | Arroz / Feijão Carioca Carne refogada (músculo) Salada de couve-flor Banana | Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada com tomate Batata doce a dorê Abacaxi | Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado com pimentão Beterraba cozida |
| CAFÉ DA TARDE | Bebida de arroz Biscoito sem leite | Banana | Vitamina de abacate (c/ bebida de arroz) | Bebida de arroz Biscoito sem leite | Abacaxi |

*Cardápio sujeito a alterações

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA | | | | |
|--|----------------|--------------|--------------|-----------------|
| Ensino / Faixa Etária | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) |
| FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS) | 494,35 | 18,28 | 15,24 | 79,26 |


 Karolyne S. Pimentel
 Nutricionista
 CRN 60546

CARDÁPIO EMEF – ANTONIO MOLINARI -ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – AGOSTO 2023

| DATA | Segunda-feira 21/08/23 | Terça-feira 22/08/23 | Quarta-feira 23/08/23 | Quinta-feira 24/08/23 | Sexta-feira 25/08/23 |
|----------------------|--|---|---|--|--|
| CAFÉ DA MANHÃ | Leite com chocolate Bolinho | Leite com chocolate Biscoito salgado | Leite com chocolate Biscoito maisena | Leite com chocolate Pão Francês com manteiga | Chá Pão de forma com manteiga |
| ALMOÇO | Arroz/ Feijão Carioca Isca de carne com cebola Cenoura e abobrinha com salsa | Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acem) Salada de acelga Morango | Arroz / Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de espinafre | Arroz / Feijão Carioca Carne com pimentão Salada de tomate Goiaba | Macarrão Carne moída com molho de tomate Salada de repolho Banana |
| CAFÉ DA TARDE | Leite com chocolate Bolinho | Laranja | Morango | Leite com chocolate Biscoito salgado | Goiaba |

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA | | | | |
|--|----------------|--------------|--------------|-----------------|
| Ensino / Faixa Etária | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) |
| FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS) | 493,79 | 19 | 17,74 | 65,09 |


Iuarana Marques de Sousa
Nutricionista
CRN-3 61781

CARDÁPIO EMEF ANTONIO MOLINARI – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA – AGOSTO 2023

| DATA | Segunda-feira 21/08/23 | Terça-feira 22/08/23 | Quarta-feira 23/08/23 | Quinta-feira 24/08/23 | Sexta-feira 25/08/23 |
|----------------------|--|---|--|--|--|
| CAFÉ DA MANHÃ | Bebida de arroz Bolinho | Bebida de arroz Biscoito sem leite | Bebida de arroz Biscoito sem leite | Suco de uva Pão francês com ovo | Bebida de arroz Pão de forma com geleia |
| ALMOÇO | Arroz/ Feijão Carioca Isca de carne com cebola Cenoura e abobrinha com salsa | Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acem) Salada de acelga Morango | Arroz / Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de espinafre | Arroz / Feijão Carioca Carne com pimentão Salada de tomate Goiaba | Macarrão Carne moída com molho de tomate Salada de repolho Banana |
| CAFÉ DA TARDE | Bebida de arroz Bolinho | Laranja | Morango | Bebida de arroz Biscoito sem leite | Goiaba |

*Cardápio sujeito a alterações

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA | | | | |
|--|----------------|--------------|--------------|-----------------|
| Ensino / Faixa Etária | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) |
| FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS) | 493,82 | 17,49 | 13,09 | 77,7 |


Iuarana Marques de Sousa
Nutricionista
CRN-3 61781

CARDÁPIO EMEF – ANTONIO MOLINARI -ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – AGOSTO 2023

| DATA | Segunda-feira 28/08/23 | Terça-feira 29/08/23 | Quarta-feira 30/08/23 | Quinta-feira 31/08/23 | Sexta-feira 01/09/23 |
|----------------------|---|---|---|--|---|
| CAFÉ DA MANHÃ | Leite com chocolate Biscoito amanteigado | Chá Biscoito salgado | Leite com chocolate Bisnaguinha com geleia | Leite com chocolate Bolinho | Leite com chocolate Biscoito maisena |
| ALMOÇO | Arroz/ Feijão Carioca Sobrecosta ao molho Chuchu refogado | Arroz integral / Feijão Carioca Isca de carne com cebola Salada de almeirão Morango | Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado Salada de couve | Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada com mandioquinha Banana | Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (acém) Salada de beterraba |
| CAFÉ DA TARDE | Leite com chocolate Biscoito amanteigado | Banana | Laranja | Morango | Leite com chocolate Biscoito amanteigado |

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA | | | | |
|--|----------------|--------------|--------------|-----------------|
| Ensino / Faixa Etária | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) |
| FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS) | 494,5 | 19,22 | 16,54 | 66,38 |

**CARDÁPIO EMEF ANTONIO MOLINARI – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA
– AGOSTO 2023**

| DATA | Segunda-feira 28/08/23 | Terça-feira 29/08/23 | Quarta-feira 30/08/23 | Quinta-feira 31/08/23 | Sexta-feira 01/09/23 |
|----------------------|---|---|---|--|---|
| CAFÉ DA MANHÃ | Bebida de arroz Biscoito sem leite | Chá Biscoito sem leite | Bebida de arroz Bisnaguinha com geleia | Suco de uva Bolinho | Bebida de arroz Biscoito sem leite |
| ALMOÇO | Arroz/ Feijão Carioca Sobrecosta ao molho Chuchu refogado | Arroz integral / Feijão Carioca Isca de carne com cebola Salada de almeirão Morango | Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado Salada de couve | Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada com mandioquinha Banana | Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (acém) Salada de beterraba |
| CAFÉ DA TARDE | Bebida de arroz com cacau Biscoito sem leite | Banana | Laranja | Morango | Bebida de arroz com cacau Biscoito sem leite |

*Cardápio sujeito a alterações

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA | | | | |
|--|----------------|--------------|--------------|-----------------|
| Ensino / Faixa Etária | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) |
| FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS) | 493,62 | 18,28 | 14,24 | 77,68 |