

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

DATA	Segunda-feira 03/07/23	Terça-feira 04/07/23	Quarta-feira 05/07/23	Quinta-feira 06/07/23	Sexta-feira 07/07/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito Maisena	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito Maisena	Leite com chocolate Biscoito de maisena	Leite integral Biscoito Amanteigado
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa assada Salada de cenoura	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (coxão mole) com mandioquinha Maçã	Lanche de carne desfiada Suco de uva	Arroz/ Feijão Carioca Atum com batata	Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada com milho
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Melão	Bolo de cenoura	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite integral Cereal

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)	495,04	18,18	13,22	75,85



Karolyne S. Pimentel
Nutricionista
CRN 60546

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

DATA	Segunda-feira 03/07/23	Terça-feira 04/07/23	Quarta-feira 05/07/23	Quinta-feira 06/07/23	Sexta-feira 07/07/23
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida de arroz Bolinho	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Bisnaguinha integral com geléia	Suco de uva Biscoito sem leite	Bebida de arroz Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa assada Salada de cenoura	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (coxão mole) com mandioquinha Maçã	Lanche de carne desfiada Suco de uva	Arroz/ Feijão Carioca Atum com batata	Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada com milho
CAFÉ DA TARDE	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Melão	Bolo de cenoura s/ leite	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Cereal

*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)	492,87	18,19	10,22	80,5



Karolyne S. Pimentel
Nutricionista
CRN 60546

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

DATA	Segunda-feira 10/07/23	Terça-feira 11/07/23	Quarta-feira 12/07/23	Quinta-feira 13/07/23	Sexta-feira 14/07/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito Maisena	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito Maisena	Leite com chocolate Biscoito de maisena	Leite integral Biscoito Amanteigado
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela Purê misto (batata e cenoura)	Arroz/ Feijão Carioca Frango refogado com mandioquinha Laranja	Lanche de carne desfiada Suco de uva	Arroz/ Feijão Carioca Lombo suíno refogado com cebola Legumes refogados	Arroz / Feijão Carioca Carne refogada com batata
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Melão	Bolo de cenoura	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite integral Cereal

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)	495,04	18,18	13,22	75,85



Karolyne S. Pimentel
Nutricionista
CRM 40546

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

DATA	Segunda-feira 10/07/23	Terça-feira 11/07/23	Quarta-feira 12/07/23	Quinta-feira 13/07/23	Sexta-feira 14/07/23
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida de arroz Biscoito sem Leite	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Biscoito sem Leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Bebida de arroz Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela Purê misto (batata e cenoura)	Arroz/ Feijão Carioca Frango refogado com mandioquinha Maçã	Lanche de carne desfiada Suco de uva	Arroz/ Feijão Carioca Lombo suíno refogado com cebola Legumes refogados	Arroz / Feijão Carioca Carne refogada com batata
CAFÉ DA TARDE	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Melão	Bolo de cenoura s/ leite	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Cereal

*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)	492,87	18,19	10,22	80,5



Karolyne S. Pimentel
Nutricionista
CRM 40546

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

DATA	Segunda-feira 17/07/23	Terça-feira 18/07/23	Quarta-feira 19/07/23	Quinta-feira 20/07/23	Sexta-feira 21/07/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá	Leite com chocolate	Leite com chocolate	Leite com chocolate	Leite integral
	Biscoito Maisena	Biscoito Salgado	Biscoito Maisena	Biscoito de maisena	Biscoito Amanteigado
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Lanche de carne desfiada Suco de uva	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz / Feijão Carioca
	Carne de panela com legumes	Frango refogado mix de legumes Melão		Picadinho de carne com Legumes refogados	Peixe refogado com batata
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate	Melão	Bolo de cenoura	Leite com chocolate	Leite integral
	Biscoito amanteigado			Biscoito amanteigado	Cereal

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)	495,04	18,18	13,22	75,85



Karolyne S. Pimentel
Nutricionista
CRM 60546

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

DATA	Segunda-feira 17/07/23	Terça-feira 18/07/23	Quarta-feira 19/07/23	Quinta-feira 20/07/23	Sexta-feira 21/07/23
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida de arroz	Bebida de arroz	Bebida de arroz	Suco de uva	Bebida de arroz
	Biscoito sem Leite	Biscoito sem leite	Biscoito sem Leite	Biscoito sem leite	Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Lanche de carne desfiada Suco de uva	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz / Feijão Carioca
	Carne de panela com legumes	Frango refogado mix de legumes Maçã		Picadinho de carne com Legumes refogados	Peixe refogado com batata
CAFÉ DA TARDE	Bebida de arroz	Melão	Bolo de cenoura s/ leite	Bebida de arroz	Bebida de arroz
	Biscoito sem leite			Biscoito sem leite	Cereal

*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)	492,87	18,19	10,22	80,5



Karolyne S. Pimentel
Nutricionista
CRM 60546

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

DATA	Segunda-feira 24/07/23	Terça-feira 25/07/23	Quarta-feira 26/07/23	Quinta-feira 27/07/23	Sexta-feira 28/07/23
CAFÉ DA MANHÃ	SEM AULA	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite integral Biscoito Maizena
ALMOÇO		Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela com batata doce	Macarrão Carne moída ao molho Salada de repolho Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Escarola refogada	Arroz / Feijão Carioca Ovos mexidos Salada de beterraba (cozida) Abacaxi
CAFÉ DA TARDE		Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Banana	Leite integral Cereal

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)	493,8	19,27	13,42	79,9


Karolyne S. Pimentel
Nutricionista
CRM 60546

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

DATA	Segunda-feira 24/07/23	Terça-feira 25/07/23	Quarta-feira 26/07/23	Quinta-feira 27/07/23	Sexta-feira 28/07/23
CAFÉ DA MANHÃ	SEM AULA	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão de forma com geléia	Suco de uva Biscoito sem leite	Bebida de arroz Biscoito sem leite
ALMOÇO		Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela com batata doce Maçã	Macarrão Carne moída ao molho Salada de repolho Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Escarola refogada	Arroz / Feijão Carioca Ovos mexidos Salada de beterraba (cozida) Abacaxi
CAFÉ DA TARDE		Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Banana	Bebida de arroz Cereal

*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)	492	18,5	13,52	75


Karolyne S. Pimentel
Nutricionista
CRM 60546

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

DATA	Segunda-feira 31/07/23	Terça-feira 01/08/23	Quarta-feira 02/08/23	Quinta-feira 03/08/23	Sexta-feira 04/08/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite integral Cereal	Leite com chocolate Biscoito de Maisena	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Pão Francês com manteiga	Chá Biscoito Salgado
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Frango refogado com cebola e pimentões Batata cozida com salsa	Arroz/ Feijão Carioca Isca de Carne Abóbora refogada	Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata Salada de brócolis Mexerica	Arroz / Feijão Carioca Frango refogado com cebolinha Salada de almeirão Maçã	Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado com pimentões Batata cozida
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito salgado	Maçã	Chá Biscoito de Maisena	Mexerica	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)	494,3	17,59	13,94	76,16


Karoline S. Pimentel
Nutricionista
CRN 60546

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

DATA	Segunda-feira 31/07/23	Terça-feira 01/08/23	Quarta-feira 02/08/23	Quinta-feira 03/08/23	Sexta-feira 04/08/23
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida de arroz Cereal	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Bisnaguinha com geléia	Suco de uva Pão francês com ovo	Bebida de arroz Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Frango refogado com cebola e pimentões Batata cozida com salsa	Arroz/ Feijão Carioca Isca de Carne Abóbora refogada Maçã	Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata Salada de brócolis Mexerica	Arroz / Feijão Carioca Frango refogado com cebolinha Salada de almeirão Maçã	Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado com pimentões Batata cozida
CAFÉ DA TARDE	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Maçã	Chá Biscoito de Maisena	Mexerica	Bebida de arroz Cereal

*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)	492,61	15,82	16,75	70,99


Karoline S. Pimentel
Nutricionista
CRN 60546