



Secretaria de Educação
Rua Bolívia, 870 - Jardim Santo Antônio - Campinas - SP
CEP: 07700-210 - Tel: 4642-7111

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

DATA	Segunda-feira 06/11/23	Terça-feira 07/11/23	Quarta-feira 08/11/23	Quinta-feira 09/11/23	Sexta-feira 10/11/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito 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 Filé de frango refogado (desfiado) Berinjela refogada	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Vagem refogada Banana	Arroz/ Feijão Carioca Carne refogada Batata doce refogada	Arroz/ Feijão Preto Lombo refogado Folha refogada Mamão	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela desfiada (músculo) Chuchu refogado (amassado)
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito	Mamão	Abacaxi	Banana	Leite com chocolate Biscoito

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	493,52	15,3	10,5	65,84

Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 36739/5



Secretaria de Educação
Rua Bolívia, 470 - Jardim Santo Antônio - Cabreúva - SP
CEP: 07700-310 - Tel: 3443.7111

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

DATA	Segunda-feira 06/11/23	Terça-feira 07/11/23	Quarta-feira 08/11/23	Quinta-feira 09/11/23	Sexta-feira 10/11/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Pão de forma com ovo	Suco de uva Pão francês com ovo	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Filé de frango refogado (desfiado) Berinjela refogada	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Vagem refogada Banana	Arroz/ Feijão Carioca Carne refogada Batata doce refogada	Arroz/ Feijão Preto Lombo refogado Folha refogada Mamão	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela desfiada (músculo) Chuchu refogado (amassado)
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Mamão	Abacaxi	Banana	Chá 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)	493,18	14,34	12,31	62,34



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

DATA	Segunda-feira 13/11/23	Terça-feira 14/11/23	Quarta-feira 15/11/23	Quinta-feira 16/11/23	Sexta-feira 17/11/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito Amanteigado	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Feriado	Leite com chocolate Biscoito de maisena	Leite com chocolate Biscoito amanteigado
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoca refogada Repolho refogado	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Beterraba cozida		Macarrão ao molho Carne moída refogada (patinho) Brócolis cozido	Arroz /Feijão Carioca Lombo refogado Mandioca refogada Pêssego
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito	Mamão		Banana	Chá Biscoito

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)	493,64	16,83	10,24	63,48


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 13/11/23	Terça-feira 14/11/23	Quarta-feira 15/11/23	Quinta-feira 16/11/23	Sexta-feira 17/11/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Feriado	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoca refogada Repolho refogado	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Beterraba cozida		Macarrão ao molho Carne moída refogada (patinho) Brócolis cozido	Arroz /Feijão Carioca Lombo refogado Mandioca refogada Pêssego
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Mamão		Banana	Chá Biscoito 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)	493,2	17,28	11,6	66,76


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 20/11/23	Terça-feira 21/11/23	Quarta-feira 22/11/23	Quinta-feira 23/11/23	Sexta-feira 24/11/23
CAFÉ DA MANHÃ	Feriado	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga	Leite com chocolate Biscoito Salgado
ALMOÇO		Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa Pepino	Arroz Integral /Feijão Carioca Carne de panela (músculo) Salada de Acelga Melão	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Beterraba cozida Abacaxi	Arroz /Feijão Carioca Filé de frango Abobrinha refogada
CAFÉ DA TARDE		Chá Biscoito	Banana	Mamão	Chá Biscoito

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)	493,67	16,53	10,24	60,24


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 20/11/23	Terça-feira 21/11/23	Quarta-feira 22/11/23	Quinta-feira 23/11/23	Sexta-feira 24/11/23
CAFÉ DA MANHÃ	Feriado	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Pão de forma com creme vegetal	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO		Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa Pepino	Arroz Integral /Feijão Carioca Carne de panela (músculo) Salada de Acelga Melão	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Beterraba cozida Abacaxi	Arroz /Feijão Carioca Filé de frango Abobrinha refogada
CAFÉ DA TARDE		Chá Biscoito sem leite	Banana	Mamão	Chá Biscoito 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)	494,35	15,48	11,36	68,58


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 27/11/23	Terça-feira 28/11/23	Quarta-feira 29/11/23	Quinta-feira 30/11/23	Sexta-feira 01/12/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito Amanteigado	Leite com chocolate Biscoito de maisena	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito amanteigado de chocolate
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Preto Lombo refogado Pepino	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Beterraba cozida Maçã	Arroz /Feijão Carioca Sobrecosta refogada Chuchu refogado	Macarrão ao molho Carne moída repolho refogado Melancia	Arroz /Feijão Carioca Lombo refogado Batata doce refogada
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito	Banana	Melancia	Abacaxi	Chá Biscoito

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)	493,99	17	12	79


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 27/11/23	Terça-feira 28/11/23	Quarta-feira 29/11/23	Quinta-feira 30/11/23	Sexta-feira 01/12/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Pão francês com creme vegetal	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Preto Lombo refogado Pepino	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Beterraba cozida Maçã	Arroz /Feijão Carioca Sobrecosta refogada Chuchu refogado	Macarrão ao molho Carne moída repolho refogado Melancia	Arroz /Feijão Carioca Lombo refogado Batata doce refogada
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Banana	Melancia	Abacaxi	Chá Biscoito 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)	490,64	15	13	80


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895