

CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – MARÇO 2023

DATA	Segunda-feira 13/03/23	Terça-feira 14/03/23	Quarta-feira 15/03/23	Quinta-feira 16/03/23	Sexta-feira 17/03/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito Maisena	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com abacate Biscoito Amanteigado
ALMOÇO	Arroz /Feijão Carioca Lombo refogado Com batata Pudim de Tapioca	Arroz /Feijão Branco Quibe de forno Abobrinha refogada	Arroz /Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba Melancia	Macarrão Frango com molho de tomate Salada de acelga Banana	Arroz Integral/Feijão Carioca Carne de panela Chuchu refogado
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito Maisena	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	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)	539,43	17,44	16,66	82,23

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

DATA	Segunda-feira 13/03/23	Terça-feira 14/03/23	Quarta-feira 15/03/23	Quinta-feira 16/03/23	Sexta-feira 17/03/23
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão de forma com geleia	Suco de uva Pão francês com geleia	Bebida de arroz Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz /Feijão Carioca Lombo refogado Com batata	Arroz /Feijão Branco Quibe de forno Abobrinha refogada	Arroz /Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba Melancia	Macarrão Frango com molho de tomate Salada de acelga Banana	Arroz Integral/Feijão Carioca Carne de panela Chuchu refogado
CAFÉ DA TARDE	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão de forma com geleia	Suco de uva Pão francês com geleia	Bebida de arroz 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)	427,25	12,87	11,49	70,07