

### CARDÁPIO EMEF – 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
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Leite com chocolate Biscoito Amanteigado	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Feriado	Leite com chocolate Biscoito de maisena	Leite com chocolate Biscoito amanteigado
<b>ALMOÇO</b>	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
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	Leite com chocolate Biscoito Amanteigado	Leite com chocolate Biscoito Salgado		Leite com chocolate Biscoito de maisena	Leite com chocolate Biscoito amanteigado

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
<b>FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)</b>	<b>493,52</b>	<b>16,44</b>	<b>11,24</b>	<b>63,45</b>

  
Andréia B. G. Santos  
Nutricionista  
CRN 367895

### CARDÁPIO EMEF – 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
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Feriado	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite
<b>ALMOÇO</b>	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
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Feriado	Suco de uva Biscoito sem leite	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)
<b>FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)</b>	<b>493,12</b>	<b>16,37</b>	<b>12,84</b>	<b>62,37</b>

  
Andréia B. G. Santos  
Nutricionista  
CRN 367895