

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

DATA	Segunda-feira 16/10/23	Terça-feira 17/10/23	Quarta-feira 18/10/23	Quinta-feira 19/10/23	Sexta-feira 20/10/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito	Leite com chocolate Biscoito	Leite com chocolate Biscoito	Leite com chocolate Pão francês com geleia	Leite com chocolate Biscoito
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Frango refogado Batata cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela com mandioca Banana	Arroz /Feijão Carioca Isclas de acém Acelga refogada	Arroz /Feijão carioca Frango refogado Quiabo refogado Mamão papaya	Arroz /Feijão carioca Atum com batata
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito	Leite com chocolate Biscoito	Leite com chocolate Biscoito	Leite com chocolate Pão francês com geleia	Leite com chocolate Biscoito

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)	493,81	17,68	15,64	62,3


Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 16/10/23	Terça-feira 17/10/23	Quarta-feira 18/10/23	Quinta-feira 19/10/23	Sexta-feira 20/10/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Pão francês com geleia	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Frango refogado Batata cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela com mandioca Banana	Arroz /Feijão Carioca Isclas de acém Acelga refogada	Arroz/Feijão carioca Frango refogado Quiabo refogado Mamão papaya	Arroz/Feijão carioca Atum com batata
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Pão francês com geleia	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)	493,25	16,45	12,6	63,53


Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895