

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

| DATA | Segunda-feira 18/9/23 | Terça-feira 19/9/23 | Quarta-feira 20/9/23 | Quinta-feira 21/9/23 | Sexta-feira 22/9/23 |
|----------------------|--|--|--|---|---|
| CAFÉ DA MANHÃ | Leite com chocolate Biscoito amanteigado | Leite com chocolate Biscoito salgado | Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga | Leite com chocolate Pão francês com manteiga | Leite com chocolate Biscoito maisena |
| ALMOÇO | Arroz/ Feijão Carioca Carne moída com chuchu | Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa ao molho Salada de alface Morango | Arroz / Feijão Carioca Lombo suíno Couve-flor refogada | Arroz / Feijão Carioca Isclas de carne Berinjela refogada Melancia | Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (acém) Salada de beterraba |
| CAFÉ DA TARDE | Leite com chocolate Biscoito amanteigado | Leite com chocolate Biscoito salgado | Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga | Leite com chocolate Pão francês com manteiga | Leite com chocolate Biscoito maisena |

| 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) | 493,47 | 17,35 | 15,8 | 67,4 |


Iuanna Marques de Sousa
Nutricionista
CRN-3 61781

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

| DATA | Segunda-feira 18/9/23 | Terça-feira 19/9/23 | Quarta-feira 20/9/23 | Quinta-feira 21/9/23 | Sexta-feira 22/9/23 |
|----------------------|--|--|--|---|---|
| CAFÉ DA MANHÃ | Suco de uva Biscoito sem leite | Chá Biscoito sem leite | Suco de uva Bisnaguinha com geleia | Chá Pão francês com geleia | Suco de uva Biscoito sem leite |
| ALMOÇO | Arroz/ Feijão Carioca Carne moída com chuchu | Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa ao molho Salada de alface Morango | Arroz / Feijão Carioca Lombo suíno Couve-flor refogada | Arroz / Feijão Carioca Isclas de carne Berinjela refogada Melancia | Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (acém) Salada de beterraba |
| CAFÉ DA TARDE | Suco de uva Biscoito sem leite | Chá Biscoito sem leite | Suco de uva Bisnaguinha com geleia | Chá Pão francês com geleia | Suco de uva 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 | 17,24 | 12,34 | 74,36 |


Iuanna Marques de Sousa
Nutricionista
CRN-3 61781