

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

DATA	Segunda-feira 30/10/23	Terça-feira 31/10/23	Quarta-feira 1/11/23	Quinta-feira 2/11/23	Sexta-feira 3/11/23
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Biscoito salgado	Cereal com leite		
<b>ALMOÇO</b>	Macarrão ao molho Frango refogado Salada de rabanete	Arroz/ Feijão Carioca Carne Moída Beterraba cozida Maçã	<b>Arroz/ Feijão Preto</b> Ovo mexido Salada de escarola		
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Biscoito salgado	Cereal com leite		

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>493,15</b>	<b>16,24</b>	<b>12,62</b>	<b>62,24</b>

  
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 30/10/23	Terça-feira 31/10/23	Quarta-feira 1/11/23	Quinta-feira 2/11/23	Sexta-feira 3/11/23
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Chá Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Cereal com bebida de arroz		
<b>ALMOÇO</b>	Macarrão ao molho Frango refogado Salada de rabanete	Arroz/ Feijão Carioca Carne Moída Beterraba cozida Maçã	<b>Arroz/ Feijão Preto</b> Ovo mexido Salada de escarola		
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	Chá Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Cereal com bebida de arroz		

\*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>492,36</b>	<b>14,26</b>	<b>13,45</b>	<b>61,32</b>

  
Andressa B. G. Santos  
Nutricionista  
CRN 367895