


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

DATA	Segunda-feira 4/12/23	Terça-feira 5/12/23	Quarta-feira 6/12/23	Quinta-feira 7/12/23	Sexta-feira 8/12/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Cereal com leite	Leite com chocolate Biscoito de maisena	Leite com chocolate Biscoito de chocolate amanteigado
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa em cubos refogada com pimentão Salada de pepino	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) Chuchu refogado Maçã	Arroz /Feijão Carioca Peito de frango refogado repolho refogado	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado (desfiado) Batata refogada Melancia	Arroz /Feijão Carioca Sobrecoxa em cubos com milho
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Cereal com leite	Leite com chocolate Biscoito de maisena	Leite com chocolate Biscoito de chocolate amanteigado

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	493,91	15	17	70


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 4/12/23	Terça-feira 5/12/23	Quarta-feira 6/12/23	Quinta-feira 7/12/23	Sexta-feira 8/12/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Cereal com bebida de arroz	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa em cubos refogada com pimentão Salada de pepino	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) Chuchu refogado Maçã	Arroz /Feijão Carioca Peito de frango refogado repolho refogado	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado (desfiado) Batata refogada Melancia	Arroz /Feijão Carioca Sobrecoxa em cubos com milho
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Cereal com bebida de arroz	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)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	491,46	13	12	85


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

CARDÁPIO EMEMI – PRÉ ESCOLA (3 A 5 ANOS) – DEZEMBRO 2023

DATA	Segunda-feira 11/12/23	Terça-feira 12/12/23	Quarta-feira 13/12/23	Quinta-feira 14/12/23	Sexta-feira 15/12/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Feriado	Leite com chocolate Biscoito de maisena
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Atum refogado com batata	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) com Cenoura	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado com mandioca		Arroz/Feijão carioca Frango refogado com milho
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Biscoito Salgado		Leite com chocolate Biscoito de maisena

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
PRÉ ESCOLA (DE 3 A 5 ANOS)	406,7	13,63	11,42	63,65



Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

CARDÁPIO EMEMI – PRÉ ESCOLA (3 A 5 ANOS) – **RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA** – DEZEMBRO 2023

DATA	Segunda-feira 11/12/23	Terça-feira 12/12/23	Quarta-feira 13/12/23	Quinta-feira 14/12/23	Sexta-feira 15/12/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Feriado	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Atum refogado com batata	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (músculo) com Cenoura	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado com mandioca		Arroz/Feijão carioca Frango refogado com milho
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite		Leite com chocolate 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)
PRÉ ESCOLA (DE 3 A 5 ANOS)	406,33	14,42	13,64	60,55


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

CARDÁPIO EMEMI – PRÉ ESCOLA (3 A 5 ANOS) – DEZEMBRO 2023

DATA	Segunda-feira 18/12/23	Terça-feira 19/12/23	Quarta-feira 20/12/23	Quinta-feira 21/12/23	Sexta-feira 22/12/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito	Leite com chocolate Biscoito			
ALMOÇO	Arroz /Feijão Carioca Frango refogado com Legume	Arroz /Feijão Carioca Carne refogada com legume			
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito	Leite com chocolate Biscoito			

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
PRÉ ESCOLA (DE 3 A 5 ANOS)	405	13	13,5	58


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

CARDÁPIO EMEMI – PRÉ ESCOLA (3 A 5 ANOS) – **RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA** – DEZEMBRO 2023

DATA	Segunda-feira 18/12/23	Terça-feira 19/12/23	Quarta-feira 20/12/23	Quinta-feira 21/12/23	Sexta-feira 22/12/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite			
ALMOÇO	Arroz /Feijão Carioca Frango refogado com Legume	Arroz /Feijão Carioca Carne refogada com legume			
CAFÉ DA TARDE	Chá 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)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
PRÉ ESCOLA (DE 3 A 5 ANOS)	404,5	13	11,5	62


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895