

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

DATA	Segunda-feira 06/02/23	Terça-feira 07/02/23	Quarta-feira 08/02/23	Quinta-feira 09/02/23	Sexta-feira 10/02/23
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Leite com chocolate Bolinho de laranja	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito salgado
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão Carioca Isca de frango com pimentão Salada de escarola	Macarrão Carne moída com molho de tomate Salada de cenoura	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoca refogada Vagem refogada Ameixa	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba Laranja	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela Chuchu refogado Maçã
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Melancia	Melão	Banana	Abacaxi	Laranja

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
<b>FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)</b>	<b>586,3</b>	<b>20,6</b>	<b>19,7</b>	<b>84,6</b>

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

DATA	Segunda-feira 06/02/23	Terça-feira 07/02/23	Quarta-feira 08/02/23	Quinta-feira 09/02/23	Sexta-feira 10/02/23
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Bebida de arroz Bolinho de laranja	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão francês com ovo	Bebida de arroz Biscoito sem leite
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão Carioca Isca de frango com pimentão Salada de escarola	Macarrão Carne moída com molho de tomate Salada de cenoura	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoca refogada Vagem refogada Ameixa	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba Laranja	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela Chuchu refogado Maçã
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Melancia	Melão	Banana	Abacaxi	Laranja

\*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
<b>FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)</b>	<b>586,3</b>	<b>20,6</b>	<b>19,7</b>	<b>84,6</b>

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

DATA	Segunda-feira 13/02/23	Terça-feira 14/02/23	Quarta-feira 15/02/23	Quinta-feira 16/02/23	Sexta-feira 17/02/23
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Pão de hot dog com manteiga	Leite integral Pão frances com manteiga	Leite com chocolate Cereal
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão Carioca Isca de frango acebolada Salada de pepino	Arroz/ Feijão Preto Carne cozida Abobrinha refogada	Arroz/ Feijão Carioca Quibe de forno Salada de alface Nectarina	Macarrão Carne de panela com molho de tomate Salada de repolho	Arroz/ Feijão Carioca Peixe cozido com tomate pimentão e cebola Cenoura refogada Melancia
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	Maçã	Melão	Melancia	Nectarina	Melão

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
<b>FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)</b>	<b>572,31</b>	<b>21,68</b>	<b>13,41</b>	<b>94,07</b>

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

DATA	Segunda-feira 13/02/23	Terça-feira 14/02/23	Quarta-feira 15/02/23	Quinta-feira 16/02/23	Sexta-feira 17/02/23
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida arroz Biscoito sem leite	Chá Pão de hot dog com geleia	Bebida de arroz Pão francês com geléia	Bebida de arroz Cereal
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão Carioca Isca de frango acebolada Salada de pepino	Arroz/ Feijão Preto Carne cozida Abobrinha refogada	Arroz/ Feijão Carioca Quibe de forno Salada de alface Nectarina	Macarrão Carne de panela com molho de tomate Salada de repolho	Arroz/ Feijão Carioca Peixe cozido com tomate pimentão e cebola Cenoura refogada Melancia
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	Maçã	Melão	Melancia	Nectarina	Melão

\*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
<b>FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)</b>	<b>431,47</b>	<b>16,91</b>	<b>8</b>	<b>75,21</b>

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

DATA	Segunda-feira 27/02/23	Terça-feira 28/02/23	Quarta-feira 01/03/23	Quinta-feira 02/03/23	Sexta-feira 03/03/23
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Leite com chocolate Biscoito Maisena	Leite com chocolate Biscoito Amanteigado	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga	Chá Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito Salgado
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão Carioca Isca de frango acebolada Salada de repolho	Arroz / Feijão Carioca Carne com Mandioca	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Abobrinha refogada Nectarina	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa assada Salada de vagem	Macarrão picado Tiras de coxão mole com molho de tomate Maçã
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	Laranja	Leite com chocolate Biscoito Amanteigado	Maçã	Nectarina	Leite com chocolate Biscoito salgado

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
<b>FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)</b>	<b>583,67</b>	<b>20,64</b>	<b>10,77</b>	<b>104,14</b>

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

DATA	Segunda-feira 27/02/23	Terça-feira 28/02/23	Quarta-feira 01/03/23	Quinta-feira 02/03/23	Sexta-feira 03/03/23
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão de forma com geleia	Chá Pão frances com geleia	Bebida de arroz Biscoito sem leite
<b>ALMOÇO</b>	Arroz/ Feijão Carioca Isca de frango acebolada Salada de repolho	Arroz / Feijão Carioca Carne com Mandioca	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Abobrinha refogada Nectarina	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa assada Salada de vagem	Macarrão picado Tiras de coxão mole com molho de tomate Maçã
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	Laranja	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Maçã	Nectarina	Bebida de arroz 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)
<b>FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)</b>	<b>429,89</b>	<b>15,95</b>	<b>5,32</b>	<b>81,89</b>