

CARDÁPIO EMEF – ANTONIO MOLINARI -ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – MARÇO 2023

DATA	Segunda-feira 06/03/23	Terça-feira 07/03/23	Quarta-feira 08/03/23	Quinta-feira 09/03/23	Sexta-feira 10/03/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Bolinho	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Pão de forma integral com manteiga	Chá Pão francês com manteiga	Leite com abacate Biscoito Amanteigado
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Ovo Mexido Salada de beterraba	Arroz/ Feijão Preto Lombo Refogado Salada de pepino Banana	Arroz/ Feijão Carioca Quibe de forno Salada de alface Melão	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (musculo) Salada de rabanete	Macarrão Isca de carne com molho de tomate Salada de chuchu Abacaxi
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito salgado	Melão	Banana	Abacaxi	Chá Bolinho

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)	670,6	22,81	17,85	109,82

CARDAPIO EMEF ANTONIO MOLINARI – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – **RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA** – MARÇO 2023

DATA	Segunda-feira 06/03/23	Terça-feira 07/03/23	Quarta-feira 08/03/23	Quinta-feira 09/03/23	Sexta-feira 10/03/23
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida de arroz Bolinho	Suco de uva Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão de forma integral com geleia	Chá Pão francês com geleia	Bebida de arroz com abacate Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Ovo Mexido Salada de beterraba	Arroz/ Feijão Preto Lombo Refogado Salada de pepino Banana	Arroz/ Feijão Carioca Quibe de forno Salada de alface Melão	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (musculo) Salada de rabanete	Macarrão Isca de carne com molho de tomate Salada de chuchu Abacaxi
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito salgado	Melão	Banana	Abacaxi	Chá Bolinho

*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)	559,14	18,24	12,69	97,83

CARDÁPIO EMEF – ANTONIO MOLINARI -ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – MARÇO 2023

DATA	Segunda-feira 13/03/23	Terça-feira 14/03/23	Quarta-feira 15/03/23	Quinta-feira 16/03/23	Sexta-feira 17/03/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito Maisena	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga	Chá Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito Amanteigado
ALMOÇO	Arroz /Feijão Carioca Lombo refogado Com batata	Arroz /Feijão Branco Quibe de forno Abobrinha refogada	Arroz /Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba Melancia	Macarrão Frango com molho de tomate Salada de acelga Banana	Arroz Integral/Feijão Carioca Carne de panela Chuchu refogado
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito salgado	Banana	Laranja	Ameixa	Chá Pão de forma com manteiga

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)	582,83	18,21	16,72	93,42

CARDAPIO EMEF ANTONIO MOLINARI – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – **RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA** – MARÇO 2023

DATA	Segunda-feira 13/03/23	Terça-feira 14/03/23	Quarta-feira 15/03/23	Quinta-feira 16/03/23	Sexta-feira 17/03/23
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão de forma com geleia	Chá Pão francês com geleia	Bebida de arroz Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz /Feijão Carioca Lombo refogado Com batata Fruta	Arroz /Feijão Branco Quibe de forno Abobrinha refogada	Arroz /Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba Melancia	Macarrão Frango com molho de tomate Salada de acelga Banana	Arroz Integral/Feijão Carioca Carne de panela Chuchu refogado
CAFÉ DA TARDE	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Banana	Laranja	Ameixa	Chá Pão de forma com geleia

*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)	470,65	13,64	11,55	81,27

CARDÁPIO EMEF – ANTONIO MOLINARI -ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – MARÇO 2023

DATA	Segunda-feira 20/03/23	Terça-feira 21/03/23	Quarta-feira 22/03/23	Quinta-feira 23/03/23	Sexta-feira 24/03/23
CAFÉ DA MANHÃ	logurte com cereal	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga	Chá Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito salgado
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peixe assado Salada de cenoura	Arroz/ Feijão Isca de coxão mole com Mandioca	Arroz/ Feijão Carioca Quibe de forno Salada de beterraba Melão	Macarrão Isca de frango com molho de tomate Brócolis refogado Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Virado de couve Maçã
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito salgado	Melão	Ameixa	Abacaxi	Chá Pão de forma com manteiga

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)	567,45	19,87	8,2	107,01

CARDAPIO EMEF ANTONIO MOLINARI – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – **RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA** – MARÇO 2023

DATA	Segunda-feira 20/03/23	Terça-feira 21/03/23	Quarta-feira 22/03/23	Quinta-feira 23/03/23	Sexta-feira 24/03/23
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida de arroz com cereal	Suco de uva Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão de forma com geleia	Chá Pão francês com geleia	Bebida de arroz Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peixe assado Salada de cenoura	Arroz/ Feijão Isca de coxão mole com Mandioca	Arroz/ Feijão Carioca Quibe de forno Salada de beterraba Melão	Macarrão Isca de frango com molho de tomate Brócolis refogado Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Virado de couve Maçã
CAFÉ DA TARDE	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Melão	Ameixa	Abacaxi	Chá Pão de forma com geleia

*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)	498,97	17,21	5,08	99,48

CARDÁPIO EMEF – ANTONIO MOLINARI -ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – MARÇO 2023

DATA	Segunda-feira 27/03/23	Terça-feira 28/03/23	Quarta-feira 29/03/23	Quinta-feira 30/03/23	Sexta-feira 31/03/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Bolinho	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Chá Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito maisena
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Isca de coxão mole acebolada Abóbora refogada	Arroz/Feijão Carioca Frango com Quiabo Ameixa	Arroz/ Feijão Carioca Ovo cozido Salada de tomate Goiaba	Macarrão Carne moída com molho Salada de cenoura Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela(acém) Com batata doce
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito salgado	Abacaxi	Maçã	Mamão Papaya	Chá Bisnaguinha com manteiga

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)	684,9	19,48	20,94	108,19

CARDAPIO EMEF ANTONIO MOLINARI – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA – MARÇO 2023

DATA	Segunda-feira 27/03/23	Terça-feira 28/03/23	Quarta-feira 29/03/23	Quinta-feira 30/03/23	Sexta-feira 31/03/23
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida de arroz Bolinho	Suco de uva Biscoito sem leite	Bebida de arroz Bisnaguinha com geleia	Chá Pão francês com geleia	Bebida de arroz Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Isca de coxão mole acebolada Abóbora refogada	Arroz/Feijão Carioca Frango com Quiabo Ameixa	Arroz/ Feijão Carioca Ovo cozido Salada de tomate Goiaba	Macarrão Carne moída com molho Salada de cenoura Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela(acém) Com batata doce
CAFÉ DA TARDE	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Abacaxi	Maçã	Mamão Papaya	Chá Bisnaguinha com geleia

*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)	512,93	14,13	6,62	102,13