

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

DATA	Segunda-feira 2/10/23	Terça-feira 3/10/23	Quarta-feira 4/10/23	Quinta-feira 5/10/23	Sexta-feira 6/10/23
CAFÉ DA MANHÃ	Cereal com leite	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito de maisena
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Vagem refogada	Arroz integral/ Feijão Carioca Isclas de frango (refogado) Salada de almeirão	Arroz/ Feijão Carioca Peixe cozido Salada de escarola Mamão papaya	Arroz/Feijão carioca Carne de panela (músculo) Chuchu refogado	Risoto de frango com cenoura Salada de pepino Melão
CAFÉ DA TARDE	Cereal com leite	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)	493,4	18,36	16,27	63,43


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 2/10/23	Terça-feira 3/10/23	Quarta-feira 4/10/23	Quinta-feira 5/10/23	Sexta-feira 6/10/23
CAFÉ DA MANHÃ	Cereal com bebida de arroz	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Bisnaguinha com geleia	Suco de uva Pão francês com Geleia	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Vagem refogada	Arroz integral/ Feijão Carioca Isclas de frango (refogado) Salada de almeirão	Arroz/ Feijão preto Peixe cozido Salada de escarola Mamão papaya	Arroz/Feijão carioca Carne de panela (músculo) Chuchu refogado	Risoto de frango com cenoura Salada de pepino Melão
CAFÉ DA TARDE	Cereal com bebida de arroz	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Bisnaguinha com geleia	Suco de uva Pão francês com Geleia	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)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	492,21	16,33	11,8	62,11


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895