

### CARDÁPIO EMEF – 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
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	logurte com cereal	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito salgado
<b>ALMOÇO</b>	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
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	logurte com cereal	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	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>528,38</b>	<b>19,18</b>	<b>8,16</b>	<b>96,89</b>

### CARDÁPIO EMEF – 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
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	Bebida de arroz com cereal	Chá Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão de forma com geleia	Bebida de arroz Pão francês com geleia	Suco de uva Biscoito sem leite
<b>ALMOÇO</b>	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
<b>CAFÉ DA TARDE</b>	Bebida de arroz com cereal	Chá Biscoito sem leite	Bebida de arroz Pão de forma com geleia	Bebida de arroz Pão francês com geleia	Suco de uva 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>459,9</b>	<b>16,52</b>	<b>5,04</b>	<b>89,37</b>