



CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – OUTUBRO 2024

DATA	Segunda-feira 14/10/24	Terça-feira 15/10/24	Quarta-feira 16/10/24	Quinta-feira 17/10/24	Sexta-feira 18/10/24
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito salgado		Leite com chocolate Biscoito maisena	Chá Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída (patinho) com cenoura		Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de cenoura ralada/vagem Melão	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) com batata	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de couve Laranja
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito salgado		Leite com chocolate Biscoito maisena	Chá Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite

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)	670,84	27	18	100

CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA – OUTUBRO 2024

DATA	Segunda-feira 14/10/24	Terça-feira 15/10/24	Quarta-feira 16/10/24	Quinta-feira 17/10/24	Sexta-feira 18/10/24
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida vegetal Biscoito sem leite		Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Pão francês com ovo	Suco de uva Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída (patinho) com cenoura		Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de cenoura ralada/vagem Melão	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (acém) com batata	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de couve Laranja
CAFÉ DA TARDE	Bebida vegetal Biscoito sem leite		Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Pão francês com ovo	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)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	694,47	25	13	111