



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

DATA	Segunda-feira 21/10/24	Terça-feira 22/10/24	Quarta-feira 23/10/24	Quinta-feira 24/10/24	Sexta-feira 25/10/24
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Bolinho/Pera	Leite com chocolate Pão francês integral com manteiga	Leite com abacate Biscoito amanteigado sabor leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Iscas de Coxão mole Salada de acelga	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída (patinho) Chuchu refogado	Arroz/ Feijão Carioca Moqueca (Peixe cozido com batata, pimentão e leite de coco) Salada de alface Abacaxi	Arroz/ Feijão Carioca Vaca atolada (Carne de panela (Coxão mole) com mandioca cozida) Laranja
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Leite com chocolate Bolinho/Pera	Leite com chocolate Pão francês integral com manteiga	Leite com abacate 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)	729,4	28	24	101

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

DATA	Segunda-feira 21/10/24	Terça-feira 22/10/24	Quarta-feira 23/10/24	Quinta-feira 24/10/24	Sexta-feira 25/10/24
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida vegetal Biscoito sem leite	Suco de uva Pão francês com ovo	Suco de uva Bolinho/Pera	Chá Pão francês com ovo	Bebida vegetal Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Iscas de Coxão mole Salada de acelga	Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída (patinho) Chuchu refogado	Arroz/ Feijão Carioca Moqueca (Peixe cozido com batata, pimentão e leite de coco) Salada de alface Abacaxi	Arroz/ Feijão Carioca Vaca atolada (Carne de panela (Coxão mole) com mandioca cozida) Laranja
CAFÉ DA TARDE	Bebida vegetal Biscoito sem leite	Suco de uva Pão francês com ovo	Suco de uva Bolinho/Pera	Chá Pão francês com ovo	Bebida vegetal 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)	745,39	25	17	110