

CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – JULHO 2025

DATA	Segunda-feira 14/7/25	Terça-feira 15/7/25	Quarta-feira 16/7/25	Quinta-feira 17/7/25	Sexta-feira 18/7/25
CAFÉ DA MANHÃ	RECESSO	RECESSO	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Biscoito Maisena	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate
ALMOÇO			Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de tomate	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com Cenoura Salada de Couve-Flor cozida Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole cozidos com batata Salada de repolho
CAFÉ DA TARDE			Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Biscoito Maisena	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	536,3	20	13	86

CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA – JULHO 2025

DATA	Segunda-feira 14/7/25	Terça-feira 15/7/25	Quarta-feira 16/7/25	Quinta-feira 17/7/25	Sexta-feira 18/7/25
CAFÉ DA MANHÃ	RECESSO	RECESSO	Suco de uva Biscoito de Arroz	Bebida vegetal Biscoito sem traços de leite	Bebida vegetal Biscoito de Arroz
ALMOÇO			Arroz/ Feijão Carioca Ovo mexido Salada de tomate	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com Cenoura Salada de Couve-Flor cozida Maçã	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole cozidos com batata Salada de repolho
CAFÉ DA TARDE			Suco de uva Biscoito de Arroz	Bebida vegetal Biscoito sem traços de leite	Bebida vegetal Biscoito de Arroz

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	620,25	21	12	88