

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

| DATA                 | Segunda-feira<br>28/7/25                                | Terça-feira<br>29/7/25                                                        | Quarta-feira<br>30/7/25                                              | Quinta-feira<br>31/7/25                                                | Sexta-feira<br>1/8/25                                                      |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b> | Leite com chocolate<br>Biscoito amanteigado sabor leite | Leite com chocolate<br>Pão francês com manteiga                               | Leite com chocolate<br>Biscoito maisena                              | Leite com chocolate<br>Pão francês com manteiga                        | Leite com chocolate<br>Biscoito amanteigado sabor chocolate                |
| <b>ALMOÇO</b>        | Arroz/Feijão carioca<br>Sobrecoxa refogada c/ batata    | Arroz/Feijão carioca<br>Lombo refogado<br>Farofa c/ cenoura e vagem<br>Banana | Arroz/Feijão carioca<br>Ovo mexido c/cebolinha<br>Salada de almeirão | Arroz integral/Feijão carioca<br>Músculo cozido c/ batata doce<br>Pêra | Arroz/Feijão carioca<br>Peito de frango refogado<br>Salada de repolho roxo |
| <b>CAFÉ DA TARDE</b> | Leite com chocolate<br>Biscoito amanteigado sabor leite | Leite com chocolate<br>Pão francês com manteiga                               | Leite com chocolate<br>Biscoito maisena                              | Leite com chocolate<br>Pão francês com manteiga                        | Leite com chocolate<br>Biscoito amanteigado sabor chocolate                |

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA |                |              |              |                 |
|----------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|
| Ensino /<br>Faixa Etária                                       | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípídeos (g) | Carboidrato (g) |
| <b>FUNDAMENTAL<br/>(DE 6 A 10 ANOS)</b>                        | <b>561,4</b>   | <b>19,8</b>  | <b>15,6</b>  | <b>86,6</b>     |

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

| DATA                 | Segunda-feira<br>28/7/25                             | Terça-feira<br>29/7/25                                                        | Quarta-feira<br>30/7/25                                              | Quinta-feira<br>31/7/25                                                | Sexta-feira<br>1/8/25                                                      |
|----------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b> | Chá mate<br>Biscoito maisena sem traços de leite     | Suco de uva integral<br>Pão francês com creme vegetal                         | Chá mate<br>Biscoito maisena sem traços de leite                     | Suco de uva integral<br>Pão francês com creme vegetal                  | Chá mate<br>Biscoito maisena sem traços de leite                           |
| <b>ALMOÇO</b>        | Arroz/Feijão carioca<br>Sobrecoxa refogada c/ batata | Arroz/Feijão carioca<br>Lombo refogado<br>Farofa c/ cenoura e vagem<br>Banana | Arroz/Feijão carioca<br>Ovo mexido c/cebolinha<br>Salada de almeirão | Arroz integral/Feijão carioca<br>Músculo cozido c/ batata doce<br>Pêra | Arroz/Feijão carioca<br>Peito de frango refogado<br>Salada de repolho roxo |
| <b>CAFÉ DA TARDE</b> | Chá mate<br>Biscoito maisena sem traços de leite     | Suco de uva integral<br>Pão francês com creme vegetal                         | Chá mate<br>Biscoito maisena sem traços de leite                     | Suco de uva integral<br>Pão francês com creme vegetal                  | Chá mate<br>Biscoito maisena sem traços de leite                           |

\*Cardápio sujeito a alterações

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA |                |              |              |                 |
|----------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|
| Ensino /<br>Faixa Etária                                       | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípídeos (g) | Carboidrato (g) |
| <b>FUNDAMENTAL<br/>(DE 6 A 10 ANOS)</b>                        | <b>569,9</b>   | <b>18,1</b>  | <b>13</b>    | <b>87,2</b>     |