

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

| DATA                 | Segunda-feira<br>08/09/25                                       | Terça-feira<br>09/09/25                                                         | Quarta-feira<br>10/09/25                                                                 | Quinta-feira<br>11/09/25                                                      | Sexta-feira<br>12/09/25                                                 |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b> | Leite com chocolate<br>Biscoito amanteigado sabor leite         | Leite com chocolate<br>Pão francês integral com geleia                          | 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>Sobrecosta refogada<br>Abóbora refogada | <b>Arroz/Feijão Preto</b><br>Lombo cozido<br>Farofa com cenoura, cebola e vagem | Arroz/Feijão carioca<br>Ovo mexido com cebolinha<br>Salada de beterraba cozida<br>Banana | Arroz/Feijão carioca<br>Peito de frango refogado<br>Salada de brócolis picado | Arroz/Feijão carioca<br>Carne moída refogada com batata doce<br>Abacaxi |
| <b>CAFÉ DA TARDE</b> | Leite com chocolate<br>Biscoito amanteigado sabor leite         | Leite com chocolate<br>Pão francês integral com geleia                          | 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) | Lípidos (g) | Carboidrato (g) |
| <b>FUNDAMENTAL<br/>(DE 6 A 10 ANOS)</b>                        | <b>557,9</b>   | <b>19,1</b>  | <b>13,5</b> | <b>88,4</b>     |

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

| DATA                 | Segunda-feira<br>08/09/25                                       | Terça-feira<br>09/09/25                                                         | Quarta-feira<br>10/09/25                                                                 | Quinta-feira<br>11/09/25                                                      | Sexta-feira<br>12/09/25                                                 |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b> | Suco de uva integral<br>Biscoito de arroz                       | Bebida vegetal<br>Pão francês integral com creme vegetal                        | Suco de uva integral<br>Biscoito maisena sem leite                                       | Bebida vegetal<br>Pão francês com creme vegetal                               | Suco de uva integral<br>Biscoito maisena sem leite                      |
| <b>ALMOÇO</b>        | Arroz/Feijão carioca<br>Sobrecosta refogada<br>Abóbora refogada | <b>Arroz/Feijão Preto</b><br>Lombo cozido<br>Farofa com cenoura, cebola e vagem | Arroz/Feijão carioca<br>Ovo mexido com cebolinha<br>Salada de beterraba cozida<br>Banana | Arroz/Feijão carioca<br>Peito de frango refogado<br>Salada de brócolis picado | Arroz/Feijão carioca<br>Carne moída refogada com batata doce<br>Abacaxi |
| <b>CAFÉ DA TARDE</b> | Suco de uva integral<br>Biscoito de arroz                       | Bebida vegetal<br>Pão francês integral com creme vegetal                        | Suco de uva integral<br>Biscoito maisena sem leite                                       | Bebida vegetal<br>Pão francês com creme vegetal                               | Suco de uva integral<br>Biscoito maisena sem leite                      |

\*Cardápio sujeito a alterações

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA |                |              |             |                 |
|----------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-------------|-----------------|
| Ensino /<br>Faixa Etária                                       | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carboidrato (g) |
| <b>FUNDAMENTAL<br/>(DE 6 A 10 ANOS)</b>                        | <b>563,1</b>   | <b>18,4</b>  | <b>13</b>   | <b>90,6</b>     |