

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

DATA	Segunda-feira 06/10/25	Terça-feira 07/10/25	Quarta-feira 08/10/25	Quinta-feira 09/10/25	Sexta-feira 10/10/25
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Pão francês integral com manteiga	Leite com cereal de milho	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Bolinho individual
ALMOÇO	Arroz/Feijão carioca Carne moída refogada Salada de chuchu	Arroz/Feijão preto Lombo refogado Farofa de legumes (cenoura e vagem)	Arroz/Feijão carioca Carne panela (acém) com mandioca Banana	Pão com carne louca (Pão francês com carne desfiada refogada com tomate, cebola e pimentão) Suco de uva integral	Arroz/Feijão carioca Peito de frango refogado Abóbora refogada Melancia
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com chocolate Pão francês integral com manteiga	Leite com cereal de milho	Leite com chocolate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com chocolate Bolinho individual

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	580,9	19,9	16,2	89,1

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

DATA	Segunda-feira 06/10/25	Terça-feira 07/10/25	Quarta-feira 08/10/25	Quinta-feira 09/10/25	Sexta-feira 10/10/25
CAFÉ DA MANHÃ	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Bebida vegetal Pão francês integral com creme vegetal	Bebida vegetal com cereal de milho	Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite	Suco de uva integral Bolinho individual
ALMOÇO	Arroz/Feijão carioca Carne moída refogada Salada de chuchu	Arroz/Feijão preto Lombo refogado Farofa de legumes (cenoura e vagem)	Arroz/Feijão carioca Carne panela (acém) com mandioca Banana	Pão com carne louca (Pão francês com carne desfiada refogada com tomate, cebola e pimentão) Suco de uva integral	Arroz/Feijão carioca Peito de frango refogado Abóbora refogada Melancia
CAFÉ DA TARDE	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Bebida vegetal Pão francês integral com creme vegetal	Bebida vegetal com cereal de milho	Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite	Suco de uva integral Bolinho individual

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	667,3	18,7	14,8	99,7