

CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – MARÇO 2026

DATA	Segunda-feira 9/3/26	Terça-feira 10/3/26	Quarta-feira 11/3/26	Quinta-feira 12/3/26	Sexta-feira 13/3/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito maisena
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de chuchu cozido	Arroz integral/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de brócolis cozido Maçã	Arroz / Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba cozida	Arroz/ Feijão Carioca Coxão mole refogado Salada de abobrinha cozida	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de pepino Mamão formosa
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito maisena

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)	818	38,9	25,2	109,7

CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA – MARÇO 2026

DATA	Segunda-feira 9/3/26	Terça-feira 10/3/26	Quarta-feira 11/3/26	Quinta-feira 12/3/26	Sexta-feira 13/3/26
CAFÉ DA MANHÃ	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Bebida vegetal Pão francês com ovo mexido	Suco de uva integral Pão de forma com creme vegetal	Suco de uva integral Pão francês com creme vegetal	Bebida vegetal Biscoito maisena sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de chuchu cozido	Arroz integral/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de brócolis cozido Maçã	Arroz / Feijão Carioca Ovo mexido Salada de beterraba cozida	Arroz/ Feijão Carioca Coxão mole refogado Salada de abobrinha cozida	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de pepino Mamão formosa
CAFÉ DA TARDE	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Bebida vegetal Pão francês com ovo mexido	Suco de uva integral Pão de forma com creme vegetal	Suco de uva integral Pão francês com creme vegetal	Bebida vegetal Biscoito maisena 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)	883,9	34,8	20,1	117,9

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328