

CARDÁPIO EMEF INTEGRAL MANHÃ – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – Maio 2026

DATA	Segunda-feira 25/5/26	Terça-feira 26/5/26	Quarta-feira 27/5/26	Quinta-feira 28/5/26	Sexta-feira 29/5/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata doce	Arroz / Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de cenoura cozida	Macarrão com molho de tomate Carne moída refogada Salada de abobrinha cozida Mexerica	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de chuchu cozido	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de repolho roxo Melão
LANCHE DA TARDE	Leite com cacau Biscoito maisena Maçã	Leite com cacau Pão francês com manteiga Banana	Chá Bolinho Pera	Leite com cacau Biscoito salgado Abacaxi	Leite com cacau Pão de forma com geleia Mamão

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)	1132,3	48	36	156

CARDÁPIO EMEF INTEGRAL TARDE – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – Maio 2026

DATA	Segunda-feira 25/5/26	Terça-feira 26/5/26	Quarta-feira 27/5/26	Quinta-feira 28/5/26	Sexta-feira 29/5/26
COLAÇÃO	Leite com cacau Biscoito maisena Maçã	Leite com cacau Pão francês com manteiga Banana	Chá Bolinho Pera	Leite com cacau Biscoito salgado Abacaxi	Leite com cacau Pão de forma com geleia Mamão
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata doce	Arroz / Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de cenoura cozida	Macarrão com molho de tomate Carne moída refogada Salada de abobrinha cozida	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de chuchu cozido	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de repolho roxo Melão
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate

*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)	1132,3	48	36	156

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328

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

Maio 2026

DATA	Segunda-feira 25/5/26	Terça-feira 26/5/26	Quarta-feira 27/5/26	Quinta-feira 28/5/26	Sexta-feira 29/5/26
CAFÉ DA MANHÃ	Suco de uva integral	Bebida vegetal	Suco de uva integral	Bebida vegetal	Suco de uva integral
	Biscoito maisena sem leite	Biscoito maisena sem leite	Pão francês com ovo mexido	Pão francês com creme vegetal	Biscoito maisena sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz / Feijão Carioca	Macarrão com molho de tomate	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca
	Carne de panela (Músculo) com batata doce	Peito de frango refogado	Carne moída	Lombo refogado	Sobrecoxa refogada
		Salada de cenoura cozida	Abobrinha refogada	Salada de chuchu	Salada de repolho
		Mexerica		Melão	
LANCHE DA TARDE	Bebida vegetal	Suco de uva integral	Chá	Bebida vegetal	Suco de uva integral
	Biscoito maisena sem leite	Pão francês com ovo mexido	Bolinho	Biscoito maisena sem leite	Pão de forma com creme vegetal
	Maçã	Banana	Pera	Abacaxi	Mamão

*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)	1250,04	40	23	173

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328

CARDÁPIO EMEF INTEGRAL TARDE – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA -

Maio 2026

DATA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	25/5/26	26/5/26	27/5/26	28/5/26	29/5/26
COLAÇÃO	Bebida vegetal	Suco de uva integral	Chá	Bebida vegetal	Suco de uva integral
	Biscoito maisena sem leite	Pão francês com ovo mexido	Bolinho	Biscoito maisena sem leite	Pão de forma com creme vegetal
	Maçã	Banana	Pera	Abacaxi	Mamão
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz / Feijão Carioca	Macarrão com molho de tomate	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca
	Carne de panela (Músculo) com batata doce	Peito de frango refogado	Carne moída	Lombo refogado	Sobrecoxa refogada
		Salada de cenoura cozida	Abobrinha refogada	Salada de chuchu	Salada de repolho
		Melão			
CAFÉ DA TARDE	Suco de uva integral	Bebida vegetal	Suco de uva integral	Bebida vegetal	Suco de uva integral
	Biscoito maisena sem leite	Biscoito maisena sem leite	Pão francês com ovo mexido	Pão francês com creme 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)	1250,04	40	23	173

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328