

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

DATA	Segunda-feira 15/6/26	Terça-feira 16/6/26	Quarta-feira 17/6/26	Quinta-feira 18/6/26	Sexta-feira 19/6/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau
	Biscoito amanteigado sabor chocolate	Pão francês com manteiga	Bolinho	Pão francês com manteiga	Biscoito maisena
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz / Feijão Carioca	Arroz / Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca
	Sobrecoxa refogada	Carne de panela (acém)	Ovo mexido	Lombo refogado com pimentão	Sobrecoxa refogada
	Salada de cenoura cozida	Salada de alface	Salada de tomate	Salada de batata cozida com salsa	Salada de repolho roxo
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau	Leite batido com maçã	Leite com cacau	Chá	Leite batido com banana
	Pão de forma com queijo	Biscoito salgado	Pão Francês com queijo	Bolinho	Pão de forma com geleia
	Maçã	Mexerica	Melão	Abacaxi	

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

DATA	Segunda-feira 15/6/26	Terça-feira 16/6/26	Quarta-feira 17/6/26	Quinta-feira 18/6/26	Sexta-feira 19/6/26
COLAÇÃO	Leite com cacau	Leite batido com maçã	Leite com cacau	Chá	Leite batido com banana
	Pão de forma com queijo	Biscoito salgado	Pão Francês com queijo	Bolinho	Pão de forma com geleia
	Maçã	Mexerica	Melão	Abacaxi	
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz / Feijão Carioca	Arroz / Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca	Arroz/ Feijão Carioca
	Sobrecoxa refogada	Carne de panela (acém)	Ovo mexido	Lombo refogado com pimentão	Sobrecoxa refogada
	Salada de cenoura cozida	Salada de alface	Salada de tomate	Salada de batata cozida com salsa	Salada de repolho roxo
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau	Leite com cacau
	Biscoito amanteigado sabor chocolate	Pão francês com manteiga	Bolinho	Pão francês com manteiga	Biscoito maisena

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	1241,94	52	39	173

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328

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

DATA	Segunda-feira 15/6/26	Terça-feira 16/6/26	Quarta-feira 17/6/26	Quinta-feira 18/6/26	Sexta-feira 19/6/26
CAFÉ DA MANHÃ	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês com ovo mexido	Suco de uva integral Bolinho	Chá Pão francês com ovo mexido	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de cenoura cozida	Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (acém) Salada de alface	Arroz / Feijão Carioca Ovo mexido Salada de tomate Banana	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado com pimentão Salada de batata cozida com salsa Mexerica	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de repolho
CAFÉ DA TARDE	Bebida vegetal Pão de forma com creme vegetal Maçã	Suco de uva integral Biscoito salgado Mexerica	Bebida vegetal Pão Francês com creme vegetal Melão	Chá Bolinho Abacaxi	Bebida vegetal Pão de forma com ovo mexido

*Cardápio sujeito a alterações

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

DATA	Segunda-feira 15/6/26	Terça-feira 16/6/26	Quarta-feira 17/6/26	Quinta-feira 18/6/26	Sexta-feira 19/6/26
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida vegetal Pão de forma com creme vegetal Maçã	Suco de uva integral Biscoito salgado Mexerica	Bebida vegetal Pão Francês com creme vegetal Melão	Chá Bolinho Abacaxi	Bebida vegetal Pão de forma com ovo mexido
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de cenoura cozida	Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (acém) Salada de alface	Arroz / Feijão Carioca Ovo mexido Salada de tomate	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado com pimentão Salada de batata cozida com salsa Mexerica	Arroz/ Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de repolho
CAFÉ DA TARDE	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês com ovo mexido	Suco de uva integral Bolinho	Chá Pão francês com ovo mexido	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	1125,2	44	29	158

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328