

CARDÁPIO EMEF – 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 Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Bolinho	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito Maisena
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 Sobrecoxa refogada Salada de repolho roxo
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Bolinho	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)	785,6	38	24	104

CARDÁPIO EMEF – 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 Sobrecoxa refogada Salada de repolho roxo
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)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	837,53	34	18	112

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328