

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

DATA	Segunda-feira 14/9/26	Terça-feira 15/9/26	Quarta-feira 16/9/26	Quinta-feira 17/9/26	Sexta-feira 18/9/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite integral Cereal de milho	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite batido com abacate Biscoito maisena
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) Abobrinha refogada	Arroz / Feijão Carioca Sobrecosta refogado Salada de brócolis Banana	Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado Farofa de cenoura, cebola e salsa	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole aceboladas Salada de chuchu cozido Pera	Arroz/ Feijão Carioca Ovo cozido Salada de Beterraba cozida
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite integral Cereal de milho	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite batido com abacate 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)	838,6	38,2	26,3	112,5

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

DATA	Segunda-feira 14/9/26	Terça-feira 15/9/26	Quarta-feira 16/9/26	Quinta-feira 17/9/26	Sexta-feira 18/9/26
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida vegetal com cacau Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês com ovo mexido	Bebida vegetal Cereal de milho	Chá Pão francês com creme vegetal	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) Abobrinha refogada	Arroz / Feijão Carioca Sobrecosta refogado Salada de brócolis Banana	Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado Farofa de cenoura, cebola e salsa	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de coxão mole aceboladas Salada de chuchu cozido Pera	Arroz/ Feijão Carioca Ovo cozido Salada de Beterraba cozida
CAFÉ DA TARDE	Bebida vegetal com cacau Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês com ovo mexido	Bebida vegetal Cereal de milho	Chá Pão francês com creme vegetal	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)	938,9	34,2	20,4	132,3

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328