

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

DATA	Segunda-feira 21/9/26	Terça-feira 22/9/26	Quarta-feira 23/9/26	Quinta-feira 24/9/26	Sexta-feira 25/9/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com cacau Pão francês integral com manteiga	Leite batido com banana Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com mandioca	Arroz / Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de alface Banana	Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de repolho	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecosta refogada Quiabo refogado	Macarrão com molho de tomate Lombo refogado Salada de pepino Maçã
CAFÉ DA TARDE	Chá Bolinho Laranja	Leite batido com maçã Biscoito amanteigado sabor leite Melancia	Suco de uva Pão francês com carne moída com molho Mamão	Suco integral Bisnaguinha Melão	Leite com cacau Pão de forma com queijo Manga

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)	1090,75	51	33	149

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

DATA	Segunda-feira 21/9/26	Terça-feira 22/9/26	Quarta-feira 23/9/26	Quinta-feira 24/9/26	Sexta-feira 25/9/26
COLAÇÃO	Chá Bolinho Laranja	Leite batido com maçã Biscoito amanteigado sabor leite Melancia	Suco de uva Pão francês com carne moída com molho Mamão	Suco integral Bisnaguinha Melão	Leite com cacau Pão de forma com queijo Manga
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com mandioca	Arroz / Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de alface Banana	Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de repolho	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecosta refogada Quiabo refogado	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de pepino Maçã
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite com cacau Pão francês integral com manteiga	Leite batido com banana Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito salgado

*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)	1090,75	51	33	149

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328

CARDÁPIO EMEF INTEGRAL MANHÃ – 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	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Bebida Vegetal com cacau Pão frances integral com creme vegetal	Chá Biscoito maisena sem leite	Bebida Vegetal com cacau Pão francês com creme vegetal	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com mandioca	Arroz / Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de alface Banana	Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de repolho	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Quiabo refogado	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de pepino Maça
CAFÉ DA TARDE	Chá Bolinho Laranja	Bebida Vegetal Biscoito sem leite Melancia	Suco de uva Pão francês com carne moída Mamão	Suco integral Bisnaguinha Melão	Bebida Vegetal com cacau Pão de forma com creme vegetal Manga

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	1209,72	44	25	171

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328

CARDÁPIO EMEF INTEGRAL TARDE – 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
COLAÇÃO	Chá Bolinho Laranja	Bebida Vegetal Biscoito sem leite Melancia	Suco de uva Pão francês com carne moída Mamão	Suco integral Bisnaguinha Melão	Bebida Vegetal com cacau Pão de forma com creme vegetal Manga
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com mandioca	Arroz / Feijão Carioca Peito de frango refogado Salada de alface Banana	Arroz / Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de repolho	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Quiabo refogado	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Salada de pepino Maça
CAFÉ DA TARDE	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Bebida Vegetal com cacau Pão francês integral com creme vegetal	Chá Biscoito maisena sem leite	Bebida Vegetal com cacau 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)	Lípidios (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	1209,72	44	25	171

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328