

CARDÁPIO EMEF – 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 Sobrecoxa refogada Quiabo refogado	Macarrão com molho de tomate 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 amanteigado sabor chocolate

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)	821,5	40	25	110

CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA – 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	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
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	Macarrão com molho de tomate Lombo refogado Salada de pepino Maçã
CAFÉ DA TARDE	Suco de uva integral Biscoito maisena sem leite	Bebida Vegetal com cacau Pão francês com ovo mexido	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)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	929,06	36	20	129

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328