

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

DATA	Segunda-feira 5/10/26	Terça-feira 6/10/26	Quarta-feira 7/10/26	Quinta-feira 8/10/26	Sexta-feira 9/10/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite integral Cereal de milho
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de Frango refogado Abóbora refogada	Arroz / Feijão Preto Lombo refogado Salada de couve Banana	Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (músculo) com batata	Arroz / Feijão Carioca Isclas de coxão mole refogadas com tomate, cebola e pimentão Maça	Macarrão com molho de tomate com manjerição Sobrecoxa refogada Salada de pepino
CAFÉ DA TARDE	Leite integral Cereal de milho Melão	Leite batido com maçã Biscoito amanteigado sabor chocolate Melancia	Chá Pão francês com queijo Banana	Leite batido com banana Bisnaguinha Kiwi	Chá Pão de forma com manteiga Abacaxi

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)	1077,49	48	32	150

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

DATA	Segunda-feira 5/10/26	Terça-feira 6/10/26	Quarta-feira 7/10/26	Quinta-feira 8/10/26	Sexta-feira 9/10/26
COLAÇÃO	Leite integral Cereal de milho Melão	Leite batido com maçã Biscoito amanteigado sabor chocolate Melancia	Chá Pão francês com queijo Banana	Leite batido com banana Bisnaguinha Kiwi	Chá Pão de forma com manteiga Abacaxi
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de Frango refogado Abóbora refogada	Arroz / Feijão Preto Lombo refogado Salada de couve Banana	Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (músculo) com batata	Arroz / Feijão Carioca Isclas de coxão mole refogadas com tomate, cebola e pimentão Maça	Macarrão com molho de tomate com manjerição Sobrecoxa refogada Salada de pepino
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate	Leite integral Cereal de milho

*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)	1077,49	48	32	150

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328

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

Outubro 2026

DATA	Segunda-feira 5/10/26	Terça-feira 6/10/26	Quarta-feira 7/10/26	Quinta-feira 8/10/26	Sexta-feira 9/10/26
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Bebida Vegetal com cacau Pão francês com creme vegetal	Suco integral Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Bebida Vegetal Cereal de milho
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de Frango refogado Abóbora refogada	Arroz / Feijão Preto Lombo refogado Salada de couve Banana	Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (músculo) com batata	Arroz / Feijão Carioca Isclas de coxão mole refogadas com tomate, cebola e pimentão Maçã	Macarrão com molho de tomate com manjeriço Sobrecoxa refogada Salada de pepino
CAFÉ DA TARDE	Bebida vegetal Cereal de milho Melão	Bebida Vegetal com cacau Biscoito sem leite Melancia	Chá Pão francês com creme vegetal Banana	Bebida Vegetal com cacau Bisnaguinha Kiwi	Chá Pão de forma com creme vegetal Abacaxi

*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)	1216,03	41	32	177

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328

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

Outubro 2026

DATA	Segunda-feira 5/10/26	Terça-feira 6/10/26	Quarta-feira 7/10/26	Quinta-feira 8/10/26	Sexta-feira 9/10/26
COLAÇÃO	Bebida vegetal Cereal de milho Melão	Bebida Vegetal com cacau Biscoito sem leite Melancia	Chá Pão francês com creme vegetal Banana	Bebida Vegetal com cacau Bisnaguinha Kiwi	Chá Pão de forma com creme vegetal Abacaxi
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Peito de Frango refogado Abóbora refogada	Arroz / Feijão Preto Lombo refogado Salada de couve Banana	Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (músculo) com batata	Arroz / Feijão Carioca Isclas de coxão mole refogadas com tomate, cebola e pimentão Maçã	Macarrão com molho de tomate com manjeriço Sobrecoxa refogada Salada de pepino
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Bebida Vegetal com cacau Pão francês com creme vegetal	Suco integral Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Bebida Vegetal Cereal de milho

*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)	1216,03	41	32	177

Felipe Xavier Manfra
Nutricionista Responsável
Técnico CRN-3: 31328

Documento assinado digitalmente



FELIPE XAVIER MANFRA
Data: 07/10/2026 11:47:26-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>