

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

| DATA                 | Segunda-feira<br>5/10/26                                              | Terça-feira<br>6/10/26                                              | Quarta-feira<br>7/10/26                                        | Quinta-feira<br>8/10/26                                                                        | Sexta-feira<br>9/10/26                                                                |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b> | Leite com cacau<br>Biscoito maisena                                   | Leite com cacau<br>Pão francês com manteiga                         | Leite com cacau<br>Biscoito amanteigado sabor leite            | Leite com cacau<br>Biscoito amanteigado sabor chocolate                                        | Leite integral<br>Cereal de milho                                                     |
| <b>ALMOÇO</b>        | Arroz/ Feijão Carioca<br>Peito de Frango refogado<br>Abóbora refogada | Arroz / Feijão Preto<br>Lombo refogado<br>Salada de couve<br>Banana | Arroz / Feijão Carioca<br>Carne de panela (músculo) com batata | Arroz / Feijão Carioca<br>Isclas de coxão mole refogadas com tomate, cebola e pimentão<br>Maçã | Macarrão com molho de tomate com manjerição<br>Sobrecoxa refogada<br>Salada de pepino |
| <b>CAFÉ DA TARDE</b> | Leite com cacau<br>Biscoito maisena                                   | Leite com cacau<br>Pão francês com manteiga                         | Leite com cacau<br>Biscoito amanteigado sabor leite            | Leite com cacau<br>Biscoito amanteigado sabor chocolate                                        | Leite integral<br>Cereal de milho                                                     |

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA |                |              |              |                 |
|----------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|
| Ensino / Faixa Etária                                          | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) |
| <b>FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)</b>                            | <b>788,79</b>  | <b>39,52</b> | <b>24,14</b> | <b>102,96</b>   |

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

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

\*Cardápio sujeito a alterações

| VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA |                |              |              |                 |
|----------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|
| Ensino / Faixa Etária                                          | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Carboidrato (g) |
| <b>FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)</b>                            | <b>917,1</b>   | <b>36,2</b>  | <b>19,3</b>  | <b>126,43</b>   |