

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

DATA	Segunda-feira 19/10/26	Terça-feira 20/10/26	Quarta-feira 21/10/26	Quinta-feira 22/10/26	Sexta-feira 23/10/26
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês integral com manteiga	Leite batido com abacate Biscoito amanteigado sabor leite	Leite com cacau Pão francês com manteiga	Leite com cacau Biscoito amanteigado sabor chocolate
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Acém) Salada de repolho	Arroz / Feijão Carioca Peixe cozido com batata, tomate e pimentão Banana	Arroz / Feijão Carioca Ovo cozido Salada de beterraba cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de chuchu cozida	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de cenoura cozida Melão
CAFÉ DA TARDE	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite com cacau Pão francês integral com manteiga	Leite batido com abacate Biscoito amanteigado sabor leite	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)	809,33	36,73	25,12	109,13

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

DATA	Segunda-feira 19/10/26	Terça-feira 20/10/26	Quarta-feira 21/10/26	Quinta-feira 22/10/26	Sexta-feira 23/10/26
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida Vegetal com cacau Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês integral com creme vegetal	Bebida Vegetal com cacau Biscoito maisena sem leite	Suco Integral Pão francês com creme vegetal	Bebida Vegetal com cacau Biscoito maisena sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Carne de panela (Acém) Salada de repolho	Arroz / Feijão Carioca Peixe cozido com batata, tomate e pimentão Banana	Arroz / Feijão Carioca Ovo cozido Salada de beterraba cozida	Arroz/ Feijão Carioca Carne moída refogada Salada de chuchu cozida	Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa refogada Salada de cenoura cozida Melão
CAFÉ DA TARDE	Bebida Vegetal com cacau Biscoito maisena sem leite	Chá Pão francês integral com creme vegetal	Bebida Vegetal com cacau Biscoito maisena sem leite	Suco Integral Pão francês com creme vegetal	Bebida Vegetal com cacau 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)	933,37	33,39	20,06	132,01