

CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – NOVEMBRO 2023

DATA	Segunda-feira 20/11/23	Terça-feira 21/11/23	Quarta-feira 22/11/23	Quinta-feira 23/11/23	Sexta-feira 24/11/23
CAFÉ DA MANHÃ	Feriado	Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga	Leite com chocolate Biscoito Salgado
ALMOÇO		Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa Pepino	Arroz Integral /Feijão Carioca Carne de panela (músculo) Salada de Acelga Melão	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Beterraba cozida Abacaxi	Arroz /Feijão Carioca Filé de frango Abobrinha refogada
CAFÉ DA TARDE		Leite com chocolate Biscoito Salgado	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga	Leite com chocolate Biscoito Salgado

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	493,77	17,45	10,82	65,38


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

CARDÁPIO EMEF – ENSINO FUNDAMENTAL (6 A 10 ANOS) – RESTRIÇÃO AO LEITE DE VACA – NOVEMBRO 2023

DATA	Segunda-feira 20/11/23	Terça-feira 21/11/23	Quarta-feira 22/11/23	Quinta-feira 23/11/23	Sexta-feira 24/11/23
CAFÉ DA MANHÃ	Feriado	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Pão de forma com creme vegetal	Chá Biscoito sem leite
ALMOÇO		Arroz/ Feijão Carioca Sobrecoxa Pepino	Arroz Integral /Feijão Carioca Carne de panela (músculo) Salada de Acelga Melão	Arroz/ Feijão Carioca Lombo refogado Beterraba cozida Abacaxi	Arroz /Feijão Carioca Filé de frango Abobrinha refogada
CAFÉ DA TARDE		Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Pão de forma com creme vegetal	Chá Biscoito sem leite

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	493,37	12,74	13,41	61,57


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895