

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

DATA	Segunda-feira 23/10/23	Terça-feira 24/10/23	Quarta-feira 25/10/23	Quinta-feira 26/10/23	Sexta-feira 27/10/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito	Leite com chocolate Biscoito	Leite com chocolate Biscoito	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de carne Abobrinha refogada	Arroz/ Feijão Carioca Filé de frango refogado Quiabo refogado Melão	Arroz /Feijão Carioca Ovo mexido Chuchu refogado	Macarrão ao molho Isclas de carne Salada de folha Abacaxi	Arroz papa/Feijão carioca Atum com batata
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito	Leite com chocolate Biscoito	Leite com chocolate Biscoito	Leite com chocolate Biscoito amanteigado	Leite com chocolate Pão de forma com manteiga

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	493,64	17,15	12,34	63,5


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 23/10/23	Terça-feira 24/10/23	Quarta-feira 25/10/23	Quinta-feira 26/10/23	Sexta-feira 27/10/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Pão de forma com creme vegetal
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Isclas de carne Abobrinha refogada	Arroz/ Feijão Carioca Filé de frango refogado Quiabo refogado Melão	Arroz /Feijão Carioca Ovo mexido Chuchu refogado	Macarrão ao molho Isclas de carne Salada de folha Abacaxi	Arroz papa/Feijão carioca Atum com batata
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Suco de uva Biscoito sem leite	Chá Pão de forma com creme vegetal

*Cardápio sujeito a alterações

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO (MÉDIA SEMANAL) POR FAIXA ETÁRIA				
Ensino / Faixa Etária	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)
FUNDAMENTAL (DE 6 A 10 ANOS)	493,12	15,7	12,24	62,14


Andréia B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895