

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

DATA	Segunda-feira 30/10/23	Terça-feira 31/10/23	Quarta-feira 1/11/23	Quinta-feira 2/11/23	Sexta-feira 3/11/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Biscoito salgado	Cereal com leite		
ALMOÇO	Macarrão ao molho Frango refogado Salada de rabanete	Arroz/ Feijão Carioca Carne Moída Beterraba cozida Maçã	Arroz/ Feijão Preto Ovo mexido Salada de escarola		
CAFÉ DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito maisena	Leite com chocolate Biscoito salgado	Cereal com leite		

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)	493,15	16,24	12,62	62,24


Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895

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

DATA	Segunda-feira 30/10/23	Terça-feira 31/10/23	Quarta-feira 1/11/23	Quinta-feira 2/11/23	Sexta-feira 3/11/23
CAFÉ DA MANHÃ	Chá Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Cereal com bebida de arroz		
ALMOÇO	Macarrão ao molho Frango refogado Salada de rabanete	Arroz/ Feijão Carioca Carne Moída Beterraba cozida Maçã	Arroz/ Feijão Preto Ovo mexido Salada de escarola		
CAFÉ DA TARDE	Chá Biscoito sem leite	Chá Biscoito sem leite	Cereal com bebida de arroz		

*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)	492,36	14,26	13,45	61,32


Andressa B. G. Santos
Nutricionista
CRN 367895