

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

DATA	Segunda-feira 31/7/23	Terça-feira 1/8/23	Quarta-feira 2/8/23	Quinta-feira 3/8/23	Sexta-feira 4/8/23
CAFÉ DA MANHÃ	Leite integral Cereal	Leite com chocolate Biscoito de Maisena	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Pão Francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito Salgado
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Frango refogado com cebola e pimentões Batata cozida com salsa	Arroz/ Feijão Carioca Isca de Carne Abóbora refogada	Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata Salada de brócolis Mexerica	Arroz / Feijão Carioca Frango refogado com cebolinha Salada de almeirão Maçã	Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado com pimentões Batata cozida
CAFÉ DA TARDE	Leite integral Cereal	Leite com chocolate Biscoito de Maisena	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Pão Francês com manteiga	Leite com chocolate Biscoito Salgado

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)	492,02	17,34	13,92	76,41


Karolyne S. Pimentel
Nutricionista
CRN 69546

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

DATA	Segunda-feira 31/7/23	Terça-feira 1/8/23	Quarta-feira 2/8/23	Quinta-feira 3/8/23	Sexta-feira 4/8/23
CAFÉ DA MANHÃ	Bebida de arroz Cereal	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Biscoito sem Leite	Bebida de arroz Pão francês com ovo	Bebida De Arroz Biscoito sem leite
ALMOÇO	Arroz/ Feijão Carioca Frango refogado com cebola e pimentões Batata cozida com salsa	Arroz/ Feijão Carioca Isca de Carne Abóbora refogada	Arroz / Feijão Carioca Carne de panela (Músculo) com batata Salada de brócolis Mexerica	Arroz / Feijão Carioca Frango refogado com cebolinha Salada de almeirão Maçã	Arroz / Feijão Carioca Lombo refogado com pimentões Batata cozida
CAFÉ DA TARDE	Bebida de arroz Cereal	Bebida de arroz Biscoito sem leite	Bebida de arroz Biscoito sem Leite	Bebida de arroz Pão francês com ovo	Bebida De Arroz Biscoito 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)	493,5	15,84	16,75	71,19


Karolyne S. Pimentel
Nutricionista
CRN 69546