

CARDÁPIO EMEF - NOVEMBRO 2025

03/nov	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov
Farofa de Arroz com Frango Desfiado e Banana da Terra / Suco de Polpa	Macarrão com Molho de Carne Moída e Tomate / Salada de Tomate	Arroz/ Escondidinho de Aipim com Frango Desfiado/ Fruta (Melancia)	Arroz Misturado com Carne Moída e Cenoura / Feijão	Bolo de Fubá / Leite/ Café/ Fruta (Maçã)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	318,8	57,2	9,3	6,2
Média da Semana Fundamental I	436,0	73,9	12,4	10,5
Média da Semana Fundamental II	549,5	91,4	19,4	11,9
10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov
Sopa de Macarrão com Carne Moída, Batata e Cenoura	Pão Caseiro com Margarina/ Leite / Café	Arroz/ Farofa com Frango Desfiado e Banana da Terra / Salada de Alface	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim / Fruta (Banana)	Polenta com Molho de Frango, Couve e Tomate / Fruta (Banana)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	287,3	52,6	8,6	5,2
Média da Semana Fundamental I	393,6	67,4	11,7	9,0
Média da Semana Fundamental II	495,5	82,3	18,5	10,4
17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov
Arroz/ Frango Desfiado com Molho Branco/ Salada de Cenoura	Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Molho de Tomate e Batata	Arroz/ Purê de Aipim com Frango Desfiado/ Salada de Repolho e Couve	FERIADO	Canjiquinha com Carne Moída, Abóbora e Tomate / Fruta (Maçã)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	254,8	43,1	7,6	5,9
Média da Semana Fundamental I	344,9	51,4	9,9	11,1
Média da Semana Fundamental II	427,0	61,0	17,0	12,5
24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov
Macarrão ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cenoura	Biscoito Caseiro/ Vitamina de Polpa	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguça, Couve)/ Salada de Alface	Polenta com Molho de Carne Moída, Tomate e Couve / FRUTA (Banana)	Arroz/ Bobó (aipim) com Frango Desfiado e Tomate / FRUTA (Banana)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	297,2	53,6	9,0	5,8
Média da Semana Fundamental I	387,3	66,8	11,6	8,8
Média da Semana Fundamental II	481,0	81,7	16,8	10,0

Observações:

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem a adequação, de acordo com os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária correspondente.


Daniela N. de Rezende Tavares
Nutricionista 06 100 125