

CARDÁPIO EMEF - JUNHO/ JULHO 2026

01/jun	02/jun		03/jun		04/jun		05/jun	
Macarrão ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cenoura	Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa		Arroz/ Feijão/ Purê de Batata com Frango Desfiado		FERIADO		PONTO FACULTATIVO	
	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
Média da Semana Pré Escola	265	98%	46g	68%	8g	12%	6g	11%
Média da Semana Fundamental I	376	114%	63g	77%	11g	14%	9g	15%
Média da Semana Fundamental II	486	103%	82g	69%	13g	11%	10g	12%
08/jun	09/jun		10/jun		11/jun		12/jun	
Biscoito Caseiro/ Suco de polpa	Macarrão com Molho de Frango Desfiado e Tomate/ Salada de Repolho e Cenoura		Arroz/ Estrogonofe de Frango/ Salada de Batata e Cenoura		Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/ Fruta (Melancia)		FERIADO	
	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
Média da Semana Pré Escola	240	89%	39g	58%	8g	13%	5g	10%
Média da Semana Fundamental I	350	106%	53g	65%	12g	15%	10g	17%
Média da Semana Fundamental II	498	105%	76g	64%	21g	17%	12g	14%
15/jun	16/jun		17/jun		18/jun		19/jun	
Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Abóbora	Bolo de Fubá com Coco/ Leite Queimado		Arroz/ Feijão/ Frango em Cubos Ensopado com Batata/ Salada de Alface/ Fruta (Banana)		Canjiquinha com Linguíça, Couve e Tomate/ Fruta (Banana)		Arroz/ Farofa com Frango Desfiado, Cenoura e Banana da Terra/ Salada de Tomate e Pepino	
	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
Média da Semana Pré Escola	256	95%	44g	64%	8g	12%	6g	11%
Média da Semana Fundamental I	351	107%	56g	69%	11g	14%	10g	16%
Média da Semana Fundamental II	414	88%	65g	55%	16g	13%	10g	12%
22/jun	23/jun		24/jun		25/jun		26/jun	
Arroz/ Caldo Verde (Batata e Couve) com Frango Desfiado	Arroz Colorido com Cenoura/ Feijão/ Carne Moída com Inhame		Macarrão com Molho Branco e Frango Desfiado/ Fruta (Melancia)		Arroz/ Farofa com Couve e Carne de Porco/ Suco de Polpa		Canjição com Coco Ralado/ Fruta (Maçã)	
	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
Média da Semana Pré Escola	257	95%	43g	64%	8g	12%	6g	11%
Média da Semana Fundamental I	382	116%	61g	75%	11g	14%	10g	17%
Média da Semana Fundamental II	497	105%	79g	67%	18g	15%	12g	14%
29/jun	30/jun		01/jul		02/jul		03/jul	
Macarrão ao Molho de Carne Moída, Tomate e Cenoura	Biscoito Caseiro/ Leite/ Café		Arroz com Frango Desfiado/ Salada de Alface e Tomate/ Fruta (Banana)		Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguíça, Couve)/ Salada de Tomate e Repolho		Polenta com Molho de Carne Moída, Couve e Tomate/ Fruta (Banana)	
	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
Média da Semana Pré Escola	267	99%	47g	69%	8g	13%	6g	11%
Média da Semana Fundamental I	367	111%	62g	76%	11g	14%	9g	15%
Média da Semana Fundamental II	462	98%	77g	65%	17g	14%	10g	12%

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