



CARDÁPIO EMEF - DEZEMBRO 2025

01/dez	02/dez		03/dez		04/dez		05/dez	
Farofa de Arroz com Carne Moída e Couve/ Suco de Polpa/ Fruta (Banana)	Macarrão com Molho de Frango Desfiado e Tomate/ Salada de Repolho e Cenoura/ Fruta (Banana)		Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/Salada de Alface/ Fruta (Melancia)		Arroz/ Frango Desfiado com Molho Branco/ Salada de Batata e Cenoura		Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta (Maçã)	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	265,7	98%	45,8	104%	8,2	97%	5,7	84%
Média da Semana Fundamental I	395,3	120%	64,3	121%	11,5	115%	10,4	126%
Média da Semana Fundamental II	508,9	108%	81,8	106%	18,5	123%	11,7	99%
08/dez	09/dez		10/dez		11/dez		12/dez	
Polenta com Molho de Frango Desfiado, Couve e Tomate	Bolo Simples/ Suco de Polpa		Arroz/ Frango em Cubos Ensopado/ Purê de Batata		Macarrão com Molho de Carne Moída e Tomate/ Salada de Cenoura		Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado e Couve	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola	272,4	101%	49,5	113%	9,1	108%	4,7	69%
Média da Semana Fundamental I	373,9	114%	64,4	122%	12,1	121%	8,0	97%
Média da Semana Fundamental II	476,6	101%	79,3	103%	19,6	130%	9,1	77%
15/dez	16/dez		17/dez		18/dez		19/dez	
CARDÁPIO LIVRE (SALGADA)	CARDÁPIO LIVRE (SALGADA)		CARDÁPIO LIVRE (SALGADA)		CARDÁPIO LIVRE (SALGADA)		CARDÁPIO LIVRE (LANCHE)	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola								
Média da Semana Fundamental I								
Média da Semana Fundamental II								
22/dez	23/dez		24/dez		25/dez		26/dez	
FÉRIAS	FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS		FÉRIAS	
	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lipídio (g)	
Média da Semana Pré Escola								
Média da Semana Fundamental I								
Média da Semana Fundamental II								

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