

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%
Média da Semana Fundamental I	395,3	120%	64,3	121%
Média da Semana Fundamental II	508,9	108%	81,8	106%
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%
Média da Semana Fundamental I	373,9	114%	64,4	122%
Média da Semana Fundamental II	476,6	101%	79,3	103%
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