

CARDÁPIO EMEF - OUTUBRO 2025

06/out	07/out	08/out	09/out	10/out
Farofa de Arroz com Carne Moída e Couve/ Suco de Polpa	Macarrão com Molho de Frango Desfiado e Tomate/ Salada de Repolho e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/ 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%
13/out	14/out	15/out	16/out	17/out
Polenta com Molho de Frango Desfiado, Couve e Tomate	Bolo Simples/ Suco de Polpa	DIA DOS PROFESSORES	Macarrão com Molho de Carne Moída e Tomate/ Salada de Alface e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado e Couve/ Fruta (Banana)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	280,2 104%	51,2 116%	9,2 109%	4,9 73%
Média da Semana Fundamental I	354,2 108%	59,9 113%	11,4 114%	8,3 101%
Média da Semana Fundamental II	414,1 88%	66,3 86%	17,9 119%	9,0 76%
20/out	21/out	22/out	23/out	24/out
Arroz Colorido com Cenoura/ Purê de Aipim com Carne Moída	Macarrão com Molho Branco e Frango Desfiado/ Suco de Polpa	Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Abóbora/ Fruta (Melancia)	Arroz/ Caldo Verde (Batata e Couve) com Frango Desfiado	Pão Caseiro com Margarina/ Leite/ Café/ Fruta (Maçã)
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	291,7 108%	49,4 112%	8,6 102%	6,8 101%
Média da Semana Fundamental I	432,4 131%	68,1 128%	12,0 121%	12,6 153%
Média da Semana Fundamental II	546,0 115%	85,6 111%	19,1 127%	13,9 118%
27/out	28/out	29/out	30/out	31/out
Macarrão ao Molho de Carne Moída, Tomate e Cenoura	Biscoito Caseiro/ Leite/ Café	Arroz com Frango Desfiado e Cenoura/ Salada de Alface e Tomate/ Fruta (Banana)	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguiça, Couve)/ Salada de Couve	FERIADO
	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)
Média da Semana Pré Escola	248,1 92%	40,2 91%	8,8 105%	6,1 91%
Média da Semana Fundamental I	354,4 108%	56,3 106%	11,8 118%	9,4 115%
Média da Semana Fundamental II	462,5 98%	75,0 97%	17,2 115%	10,5 89%

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