

	06/abr	07/abr	08/abr	09/abr	10/abr				
RECREIO	Macarrão ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cenoura	Biscoito Salgado/ Vitamina de Polpa	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguiça, 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)				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Coxa e Sobrecoxa de Frango Ensopada com Polenta/ Salada de Cenoura Ralada	Arroz/ Estrogonofe de Frango/ Batata Assada	Arroz/ Feijão/ Omelete com Abobrinha	Arroz/ Feijão/ Farofa com Cenoura e Carne de Porco Desfiada/ Salada de Alface e Pepino	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Chuchu / Salada de Couve e Tomate				
LANCHE	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café	Bolo de Cenoura / Suco de Polpa	Mix de Frutas (Banana e Maçã)	Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em Pó	Canjicão				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	1154	100%	175g	61%	43g	15%	33g	16%
	Fundamental II	1995	120%	324g	78%	93g	22%	39g	13%

	13/abr	14/abr	15/abr	16/abr	17/abr				
RECREIO	FERIADO	Macarrão com Molho de Frango Desfiado e Tomate/ Salada de Repolho e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/ Fruta (Melancia)	Arroz/ Estrogonofe de Frango/ Salada de Batata e Cenoura	Pão Caseiro / Suco de Polpa/ Fruta (Maçã)				
ALMOÇO	FERIADO	Arroz/ Tutu de Feijão/ Ovos Mexidos com Chuchu	Arroz/ Feijão/ Carne Isca Acebolada com Cenoura/ Salada de Repolho	Arroz/ Feijão/ Carne Moída/ Salada de Pepino	Arroz/ Feijão/ Farofa com Frango Desfiado, Couve e Banana da Terra/ Salada de Beterraba				
LANCHE	FERIADO	Bolo de Fubá/ Leite/ Café	Pão Caseiro/ Leite Queimado/ Fruta (Melão)	Bolo Simples/ Suco de Polpa	Mix de Frutas (Melancia e Melão)				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	1231	107%	184g	64%	46g	16%	35g	17%
	Fundamental II	2291	138%	370g	90%	110g	27%	43g	14%



CARDÁPIO EMEF INTEGRAL - ABRIL/ MAIO 2026

	20/abr	21/abr	22/abr	23/abr	24/abr				
RECREIO	Arroz/ Tutu de Feijão / Carne Moída com Abóbora	FERIADO	Arroz/ Feijão/ Frango em Cubos Ensopado com Batata / Salada de Alface / Fruta (Banana)	Canjiquinha com Linguiça , Couve e Tomate / Fruta (Banana)	Arroz/ Farofa com Frango Desfiado, Cenoura e Banana da Terra / Salada de Tomate e Pepino				
ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Ovos Mexidos com Abobrinha	FERIADO	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Molho de Tomate e Carne Moída	Arroz/ Feijão/ Coxa e Sobrecoxa Assada com Batata / Salada de Alface e Pepino	Arroz/ Feijão/ Pirão com Peixe/ Salada de Couve e Tomate				
LANCHE	Bolo de Cenoura / Leite/ Café	FERIADO	Arroz Doce	Mix de Frutas (Banana e Maçã)	Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em Pó				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	1086	94%	160g	56%	43g	15%	31g	15%
	Fundamental II	2116	128%	343g	83%	104g	25%	39g	13%

	27/abr	28/abr	29/abr	30/abr	01/mai				
RECREIO	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	FERIADO				
ALMOÇO	Arroz/ Tutu de Feijão/ Omelete com Chuchu	Arroz/ Feijão/ Frango com Abóbora	Arroz/ Feijão/ Carne Cubos Ensopada com Inhame	Arroz/ Feijão/ Carne de Porco com Aipim / Salada Tomate e Pepino	FERIADO				
LANCHE	Pão Caseiro / Suco de Polpa	Arroz Doce com Coco	Pão Caseiro com Doce de Banana/ Leite/ Café/ Fruta (Melancia)	Biscoito Maisena/ Vitamina de Polpa	FERIADO				
	MÉDIA SEMANAL	Energia (Kcal)		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
	Fundamental I	1274	111%	188g	65%	47g	16%	37g	18%
	Fundamental II	2366	143%	381g	92%	112g	27%	46g	15%

Observações:

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.
- Vamos juntos cuidar das nossas crianças, oferecendo uma alimentação cada vez mais saudável a elas!
- As refeições podem ser alteradas quanto a forma de preparo conforme a aceitabilidade das crianças. Ex.: Verduras misturadas ou separadas.

Daniela N. de Rezende Tavares
Nutricionista 06 100 125