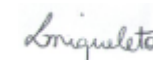


CARDÁPIO ESCOLAR - JUNHO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 02	Terça-feira - 03	Quarta-feira - 04	Quinta-feira - 05	Sexta-feira - 06
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%
Lanche da manhã	Maçã + Pão c/ manteiga	Mamão + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga	Tangerina + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Chuchu refogado com tomate e cebola Almôndegas ao molho vermelho Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com tomate e cebola Pera	Arroz, Feijão Carioca Couve refogada Coxa e sobrecoxa de panela Banana	Arroz, Feijão Carioca Salada de brócolis Carne de panela com batata e cenoura Mamão	Arroz temperado com cenoura, ervilha e milho Frango refogado com tomate e cebola *Fazer Arroz Branco separado Maçã
Lanche da tarde	Lanche de pernil refogado com tomate e cebola Suco de Polpa de Abacaxi	Iogurte de Morango Bolacha Água e sal Maçã	Salada de frutas (banana, pera, mamão, laranja e melão) + Aveia	Bolo de laranja Leite batido com chocolate 50%	Salada de macarrão (maionese caseira, milho, ervilha, frango desfiado, tomate e cenoura ralada)

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	958,90 Kcal	155g (64%)	36 g (15%)	23g (21%)	1319,78 mg

* Sujeito a alterações



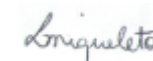
LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - JUNHO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 09	Terça-feira - 10	Quarta-feira - 11	Quinta-feira - 12	Sexta-Feira - 13
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%
Lanche da manhã	Mamão + Pão c/ manteiga	Maçã + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Pernil refogado com batata Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface Coxinha da asa refogada Tangerina Ponkan	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Carne moída com batata Melancia	Arroz Batata Souté Estrogonofe de frango Mamão	Arroz Refogado de ervilha, cenoura, tomate e cebola Frango refogado Maçã
Lanche da tarde	Sopa de macarrão com legumes (batata, cenoura e abobrinha) com frango desfiado	Bolo de chocolate Leite batido com chocolate 50%	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja e melão) + Aveia	Torta de carne moída, cenoura, abobrinha e tomate (com farinha integral) Suco de polpa de Maracujá	Lanche com molho de frango desfiado Suco de polpa de Abacaxi

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	964,42 Kcal	156g (65%)	37 g (15%)	22g (21%)	1175,43 mg

*Sujeito a alterações



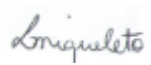
LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - JUNHO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 16	Terça-feira - 17	Quarta-feira - 18	Quinta-feira - 19	Sexta-feira - 20
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Lanche da Manhã	Maçã + Pão c/ manteiga	Pera+ Pão c/ manteiga	Tangerina + Pão c/ manteiga		
Almoço	Arroz Farofa de couve Vinagrete Feijoada (Feijão Preto + Pernil) Laranja	Arroz, Feijão Carioca Purê de abóbora Coxa e sobrecoxa de panela Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de ovo e batata Filé de frango ao molho vermelho Banana		
Lanche da Tarde	Bolo de Coco Leite batido c/ Chocolate 50%	Iogurte de Morango Bolacha de Maisena Mamão	Lanche com molho de carne moída Suco de Maracujá		

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	1028,86 Kcal	167g (65%)	38 g (15%)	25g (22%)	1239,34 mg

* Sujeito a alterações

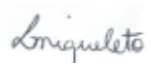

LÍVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461

CARDÁPIO ESCOLAR - JUNHO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira - 23	Terça-feira - 24	Quarta-feira - 25	Quinta-feira - 26	Sexta-feira - 27
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%
Lanche da Manhã	Tangerina + Pão c/ manteiga	Maçã + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Mamão + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de beterraba Filé de frango refogado com tomate e cebola Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Coxa e sobrecoxa assada Melancia	Arroz Farofa de couve Vinagrete Feijoada (Feijão Preto + Pernil) Tangerina Ponkan	Arroz, Feijão Carioca Mix de cenoura, couve-flor e brócolis Coxinha da asa de panela Pera	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Arroz Banana
Lanche da Tarde	Bolo de fubá Leite batido com chocolate 50%	Torta de carne moída, cenoura, abobrinha e tomate (com farinha integral) Suco de polpa de Maracujá	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia	Sopa de feijão com legumes (batata, chuchu, cenoura) + frango	Pão com frango desfiado e maionese caseira com tomate e cenoura raladas Suco de Polpa de Maracujá

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	991,42 Kcal	155g (63%)	38 g (15%)	25g (23%)	1160,95 mg

*Sujeito a alterações


LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 - 74461