

CARDÁPIO 1 (1ª SEMANA DO MÊS) – EMEF INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: 1º a 9º ano
1º Semestre / 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Chocolate	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Fubá e Milho ¹
Lanche da manhã (09:00)	Maçã	Banana	Melancia	Maçã	Abacaxi
Almoço / Sobremesa (11:30 – 12:15)	Arroz Estrogonofe de Frango (frango temperado IQF) Batata Rústica ¹ ou Cozida ou Salada de Cenoura (quando vier do card. 5)	Arroz / Feijão Carne de Panela (coxão mole) Salada de Pepino Maçã	Macarrão ao Sugo (parafuso ou penne) Sardinha Acebolada Salada de Alface	Arroz / Feijão Carne Moída Refogada Salada de Legumes ³ (ou Cabotiá Refogado) ⁴ Melancia	Arroz / Feijão Ovos Mexidos Salada de Acelga com Tomate
Lanche da tarde (14:40-15:15)	Leite com Banana Congelada e Chocolate ¹ Biscoito Rosquinha	Suco ² Torta de Carne Moída, Cenoura, Ervilha e Tomate	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Vitaminado de Mamão Biscoito Integral Maria	Suco de Abacaxi Pão com Requeijão

Observações: ¹Receita em anexo. ²Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. ³Seleto de Legumes. ⁴Substituir a Salada de Legumes por cabotiá, conforme entrega semanal. ⁵Os bolos de chocolate e de fubá e milho ofertados nos cafés da manhã, caso excedente, podem ser ofertados no lanche da manhã do mesmo dia junto à fruta.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifrutti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio, conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução n°6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento
CRN 3 20944
Responsável Técnica - Nutricionista

CARDÁPIO 2 (2ª SEMANA DO MÊS) – EMEF INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: 1º a 9º ano
1º Semestre / 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Leite com Chocolate Biscoito Integral Maria	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Cenoura ³
Lanche da manhã (09:00)	Maçã	Banana	Abacaxi	Maçã	Melancia
Almoço / Sobremesa (11:30 – 12:15)	Arroz / Feijão Sobrecoxa Refogada (Cubos ou Tiras IQF) Salada de Pepino e Cenoura	Macarrão (parafuso ou penne) Almôndegas ao Sugo Salada de Chicória Suco ²	Arroz / Feijão Carne Moída com Mandioca Banana	Arroz Filezinho de Frango Empanado (assado) Creme de Milho Salada de Tomate	Arroz Estrogonofe de Carne Salada de Legumes ⁴ Maçã
Lanche da tarde (14:40-15:15)	Leite com Banana Congelada e Chocolate ¹ Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Pão com Mussarela	Leite com Chocolate Bolo de Caseiro Mesclado	Abacaxi (suco ou fruta) Pão com Patê de Atum	Suco ² Torta de Frango com Legumes

Observações: ¹Receita em anexo. ²Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. ³O bolo de cenoura ofertado no café da manhã da sexta-feira, caso excedente, pode ser ofertado no lanche da manhã do mesmo dia junto à fruta. ⁴Seleto de Legumes.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifruti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio, conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução n°6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento
CRN 3 20944
Responsável Técnica - Nutricionista

CARDÁPIO 3 (3ª SEMANA DO MÊS) – EMEF INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: 1º a 9º ano
1º Semestre / 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Banana e Aveia ^{3,4}
Lanche da manhã (09:00)	Maçã	Banana	Maçã	Fruta sazonal ²	Abacaxi
Almoço / Sobremesa (11:30 – 12:15)	Arroz / Feijão Sobrecoca Refogada (Cubos ou Tiras IQF) Salada de Beterraba	Arroz / Feijão Ovos (mexidos ou cozidos) Salada de Alface	Arroz / Feijão Carne de Panela (Coxão Mole) Abóbora Refogada Suco ¹	Arroz / Feijão com Pernil Farofa (Farinha de Mandioca, Tomate, Cenoura, Couve) Abacaxi	Macarrão ⁵ ou Nhoque ao Sugo Carne Moída Refogada Salada de Repolho Bicolor Banana
Lanche da tarde (14:40-15:15)	Leite com Chocolate Biscoito Integral Maria	Suco ¹ Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Bolo Caseiro Simples	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Suco de Abacaxi Torta de Carne Moída

*Observações: ¹Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento, conforme entrega. ²Fruta da época. ³Receita em anexo. ⁴O bolo de banana ofertado no café da manhã da sexta-feira, caso excedente, pode ser ofertado no lanche da manhã do mesmo dia junto à fruta. ⁵Macarrão ao sugo com carne moída (preparados separadamente) ou nhoque de soja ao sugo (em substituição) sendo que o nhoque deve ser acompanhado de arroz branco, carne moída refogada e salada do dia.

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifruti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio, conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha	Leite com Chocolate Biscoito Integral Maria	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Biscoito de Polvilho	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Fubá ³
Lanche da manhã (09:00)	Maçã	Banana	Melancia	Maçã	Abacaxi
Almoço / Sobremesa (11:30 – 12:15)	Arroz / Polenta Carne Moída ao Sugo Salada de Chuchu	Arroz/ Feijão Cubos de Frango Aceboulados Salada de Pepino Maçã	Arroz / Feijão Ovos (cozidos ou mexidos) Salada de Tomate	Arroz / Feijão Peixe ² Batata e Cenoura (Refogadas ou Salada) Banana	Macarrão ao Sugo (parafuso ou penne) Coxa/Sobrecoxa Assada (Filé de Coxa e Sobrecoxa) Salada de Chicória Suco ¹
Lanche da tarde (14:40-15:15)	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Suco ¹ Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Mesclado	Leite com Chocolate Pão com Patê de Frango	Vitaminado de Mamão Biscoito Doce

**Observações: ¹Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento, conforme entrega. ²Peixe (filé de peixe deverá ser ensopado ou assado alternando com iscas de peixe empanado assado). ³O bolo de fubá ofertado no café da manhã da sexta-feira, caso excedente, pode ser ofertado no lanche da manhã do mesmo dia junto à fruta.*

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifrutti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio, conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução nº6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento
CRN 3 20944
Responsável Técnica - Nutricionista

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da Manhã (06:50)	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha	Leite com Chocolate Biscoito Doce	Leite com Chocolate Biscoito Rosquinha	Leite com Chocolate Biscoito Salgado	Leite com Chocolate Bolo Caseiro de Banana e Aveia ^{3,4}
Lanche da manhã (09:00)	Maçã	Banana	Maçã	Fruta sazonal ²	Abacaxi
Almoço / Sobremesa (11:30 – 12:15)	Arroz / Feijão Sobrecoxa Refogada (Cubos ou Tiras IQF) Salada de Beterraba	Arroz / Feijão Ovos (mexidos ou cozidos) Salada de Alface	Arroz / Feijão Carne de Panela (coxão mole) Abóbora Refogada Suco ¹	Arroz / Feijão com Pernil Farofa (Farinha de Mandioca, Tomate, Cenoura, Couve) Abacaxi	Macarrão ⁵ ou Nhoque ao Sugo Carne Moída Refogada Salada de Repolho Bicolor Banana
Lanche da tarde (14:40-15:15)	Leite com Chocolate Biscoito Integral Maria	Suco ¹ Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Bolo Caseiro Simples	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Suco de Abacaxi Torta de Carne Moída

**Observações: ¹Suco de laranja (Banco de Alimentos) ou o suco enviado pelo Setor de Abastecimento. conforme entrega. ²Fruta da época. ³Receita em anexo. ⁴O bolo de banana ofertado no café da manhã da sexta-feira, caso excedente, pode ser ofertado no lanche da manhã do mesmo dia junto à fruta. ⁵Macarrão ao sugo com carne moída (preparados separadamente) ou nhoque de soja ao sugo (em substituição) sendo que o nhoque deve ser acompanhado de arroz branco, carne moída refogada e salada do dia.*

CONSIDERAÇÕES:

A fruta poderá ser alterada de acordo com seu estado de maturação, mas deverá ser servida dentro da mesma semana.

O hortifruti da segunda feira chega na segunda feira da semana anterior.

Bolo caseiro: sem lactose (não utilizar leite), sem cobertura e sem recheio, conforme orientado nas capacitações periódicas.

Cardápio sujeito a alterações.

Horário sugerido das refeições.

Cardápio elaborado conforme Resolução n°6, de 08 de maio de 2020

Fernanda Gonçalves Nascimento

CRN 3 20944

Responsável Técnica - Nutricionista