

CARDÁPIO 5

EMEF (6 anos a 10 anos)

ABRIL/ 2025



UNIDADE ESCOLAR: _____

Data	07/04	08/04	09/04	10/04	11/04
1ªSemana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito sequilho	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito rosquinha	Leite com chocolate Pão c/ margarina	Vitamina de frutas Biscoito doce
Almoço	Carne ao molho c/ polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Feijoadinha (carne suína c/ feijão-preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Frango c/cará, arroz e feijão, salada de acelga, fruta	Peixe c/alho-poró, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de abobrinha, salada de repolho, fruta
Data	14/04	15/04	16/04	17/04	18/04
2ªSemana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito sequilho	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito rosquinha	Ponto Facultativo	Feriado
Almoço	Frango com batata, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Carne com mandioca, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de chuchu, salada de pepino, fruta		
Data	21/04	22/04	23/04	24/04	25/04
3ªSemana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Feriado	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito rosquinha	Leite com chocolate Pão c/ margarina	Vitamina de frutas Biscoito sequilho
Almoço		Frango ao molho com polenta, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Feijoadinha (carne suína c/ feijão-preto), arroz, farofa, couve refogada, fruta	Peixe c/ purê de mandioquinha, arroz e feijão, salada de couve-flor, fruta	Macarrão c/ carne moída ao molho de vagem, salada de repolho, fruta
Data	28/04	29/04	30/04	01/05	02/05
4ªSemana	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/ chocolate Biscoito sequilho	Leite c/ Flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito rosquinha	Leite com chocolate Pão c/ margarina	Vitamina de frutas Biscoito doce
Almoço	Frango com chuchu, arroz e feijão, salada de tomate, fruta	Carne com batata-doce, arroz e feijão, salada de alface, fruta	Omelete de forno com cenoura, arroz e feijão, salada de brócolis, fruta	Escondidinho de carne moída, arroz e feijão, salada de beterraba, fruta	Macarrão c/ frango ao molho de berinjela, salada de pepino, fruta

CARDÁPIO 5
EMEF (6 anos a 10 anos)
ABRIL/ 2025

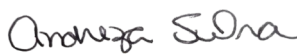
Informação Nutricional (média semanal)*				
	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)
1° Semana	505,00	16,00	80,00	19,00
2° Semana	508,0	15,0	80,0	19,0
4° Semana	506,0	18,0	77,0	19,0
5° Semana	509,0	18,0	80,0	18,0

Orientações para Cardápio 5 – EMEF

1. O extrato de tomate deve ser utilizado nas preparações descritas: “ao molho”;
2. Em preparações com carne, frango e peixe utilizar legumes para dar cor e sabor;
3. Não utilizar sal, óleo e açúcar em excesso;
4. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos;
5. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício;
6. Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;
7. Cardápio poderá sofrer modificações, conforme intercorrências.



Laura Santos
Nutricionista
CRN- 3 n° 25528



Andreza Silva
NUTRICIONISTA
CRN 48958