

MEF INTEGRAL		TURMA A: 07h10 às 14h40 - 11 a 15 anos
FAIXA ETÁRIA: 6 A 15 ANOS		TURMA B: 10h20 às 17h50 - 6 a 10 anos
MÊS: AGOSTO 2026		

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/ago	04/ago	05/ago	06/ago	07/ago
ENTRADA	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ	CHÁ MATE	COMPOSTO LÁCTEO	CHÁ MATE	COMPOSTO LÁCTEO
	BISCOITO	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	MACARRÃO COM ALMÔNDEGAS AO MOLHO E CHEIRO VERDE
	CARNE SUÍNA COM LEGUMES	CARNE MOÍDA COM LEGUMES	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES	LINGUIÇA DE FRANGO COM LEGUMES	
	SALADA DE VERDURA	FRUTA	SALADA DE LEGUMES	FRUTA	
LANCHE INTEGRAL	MAÇÃ	SUCO INTEGRAL	BANANA	BARRINHA DE CEREAL	MEXERICA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL - 11 a 15 anos - 70%

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1359,6	51,0	45,3	186,9

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL - 6 a 10 anos - 70%

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1047,5	39,3	34,9	144,0

Fonte: TACO 4ª edição 2011/ Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos IBGE 2011/ Rótulos e fichas técnicas dos alimentos

CONSIDERAÇÕES:

Cardápio sujeito à alterações. Não é permitida a alteração sem a permissão da CTA.

Horários conforme organização da unidade escolar.

<u>EMEF INTEGRAL</u>		
FAIXA ETÁRIA: 6 A 15 ANOS		TURMA A: 07h10 às 14h40 - 11 a 15 anos
MÊS: AGOSTO 2026		TURMA B: 10h20 às 17h50 - 6 a 10 anos

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/ago	11/ago	12/ago	13/ago	14/ago
ENTRADA	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ BISCOITO	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES SALADA DE LEGUME	ARROZ/FEIJÃO CARNE EM ISCAS COM LEGUMES FRUTA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES LEGUME REFOGADO	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES FRUTA	ARROZ/FEIJÃO CARNE SUÍNA COM LEGUMES SALADA DE LEGUME SUÇO INTEGRAL
LANCHE INTEGRAL	MEXERICA	PERA	MAÇÃ	BISCOITO + SUÇO	BARRINHA DE CEREAL

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL - 11 a 15 anos - 70%

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1247,6	46,8	41,6	171,5

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL - 6 a 10 anos - 70%

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1079,5	40,5	36,0	148,4

Fonte: TACO 4ª edição 2011/ Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos IBGE 2011/ Rótulos e fichas técnicas dos alimentos

CONSIDERAÇÕES:

Cardápio sujeito à alterações. Não é permitida a alteração sem a permissão da CTA.

Horários conforme organização da unidade escolar.

<u>EMEF INTEGRAL</u>		TURMA A: 07h10 às 14h40 - 11 a 15 anos
FAIXA ETÁRIA: 6 A 15 ANOS		TURMA B: 10h20 às 17h50 - 6 a 10 anos
MÊS: AGOSTO 2026		

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/ago	18/ago	19/ago	20/ago	21/ago
ENTRADA	COMPOSTO LÁCTEO BISCOITO	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL	FEIJÃO RISOTO DE FRIOS COM LEGUMES	ARROZ/FEIJÃO FRANGO ENSOPADO COM LEGUMES FRUTA	ARROZ/FEIJÃO PRETO VIRADO DE CARNE SUÍNA COM VERDURA SALADA DE LEGUMES	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUMES FRUTA	ARROZ/FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM LEGUMES SALADA DE LEGUMES
LANCHE INTEGRAL	MAÇÃ	BANANINHA	BANANA	SUCO INTEGRAL	MEXERICA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL - 11 a 15 anos - 70%

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1326,7	49,8	44,2	182,4

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL - 6 a 10 anos - 70%

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
974,6	36,5	32,5	134,0

Fonte: TACO 4ª edição 2011/ Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos IBGE 2011/ Rótulos e fichas técnicas dos alimentos

CONSIDERAÇÕES:

Cardápio sujeito à alterações. Não é permitida a alteração sem a permissão da CTA.
Horários conforme organização da unidade escolar.

EMEF INTEGRAL

FAIXA ETÁRIA: 6 A 15 ANOS

TURMA A: 07h10 às 14h40 - 11 a 15 anos

TURMA B: 10h20 às 17h50 - 6 a 10 anos

MÊS: AGOSTO 2026

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/ago	25/ago	26/ago	27/ago	28/ago
ENTRADA	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ	CHÁ MATE	COMPOSTO LÁCTEO	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ	COMPOSTO LÁCTEO
	BISCOITO	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO		ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO
	OVOS MEXIDOS COM LEGUMES	CARNE MOÍDA COM LEGUMES E ORÉGANO	MACARRÃO COM ALMÔNDegas AO MOLHO E CHEIRO VERDE	VIRADO DE LINGUIÇA DE FRANGO COM LEGUMES	PEIXE ENSOPADO COM LEGUMES
	SALADA DE LEGUMES	FRUTA	SALADA DE VERDURA	FRUTA	LEGUMES REFOGADOS
LANCHE INTEGRAL	PERA	SUCO INTEGRAL	MAÇÃ	BARRINHA DE CEREAL	BANANA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL - 11 a 15 anos - 70%

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1425,3	53,4	47,5	196,0

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL - 6 a 10 anos - 70%

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1127,2	42,3	37,6	155,0

Fonte: TACO 4ª edição 2011/ Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos IBGE 2011/ Rótulos e fichas técnicas dos alimentos

CONSIDERAÇÕES:

Cardápio sujeito à alterações. Não é permitida a alteração sem a permissão da CTA.

Horários conforme organização da unidade escolar.

EMEF INTEGRAL

FAIXA ETÁRIA: 6 A 15 ANOS

TURMA A: 07h10 às 14h40 - 11 a 15 anos

TURMA B: 10h20 às 17h50 - 6 a 10 anos

MÊS: AGOSTO 2026

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA 31/ago	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ENTRADA	COMPOSTO LÁCTEO BISCOITO				
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME SALADA DE VERDURA				
LANCHE INTEGRAL	MAÇÃ				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL - 11 a 15 anos - 70%

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1127,9	42,3	37,6	155,1

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - MÉDIA SEMANAL - 6 a 10 anos - 70%

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
985,7	37,0	32,9	135,5

Fonte: TACO 4ª edição 2011/ Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos IBGE 2011/ Rótulos e fichas técnicas dos alimentos

CONSIDERAÇÕES:

Cardápio sujeito à alterações. Não é permitida a alteração sem a permissão da CTA.

Horários conforme organização da unidade escolar.