

<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: NOVEMBRO 2025		

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	03/nov	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov
ENTRADA	LEITE COM CAFÉ	LEITE COM CAFÉ	CHÁ	LEITE 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 PRETO	ARROZ/FEIJÃO
	OVO MEXIDO COM VERDURA	FRANGO COZIDO COM LEGUME	CARNE BOVINA COM LEGUME	VIRADO DE CARNE SUÍNA TEMPERADA COM LIMÃO E LEGUME	LINGUIÇA ACEBOLADA COM LEGUMES
	SALADA DE LEGUME	FRUTA	SALADA DE VERDURA	FRUTA	SALADA DE LEGUME
LANCHE INTEGRAL	FRUTA	GOIABINHA	FRUTA	BARRINHA DE CEREAL	FRUTA

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1000,7	37,5	33,4	137,6

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
952,3	35,7	31,7	130,9

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.

MEF INTEGRAL		FAIXA ETÁRIA: 6 A 15 ANOS		TURMA A: 07h10 às 14h40 - 11 a 15 anos	
MÊS: NOVEMBRO 2025				TURMA B: 10h20 às 17h50 - 6 a 10 anos	

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	10/nov	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov
ENTRADA	COMPOSTO LÁCTEO BISCOITO	LEITE COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME SALADA DE VERDURA	FEIJÃO RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES FRUTA	ARROZ/FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA COM LEGUME SALADA DE VERDURA	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE COM CARNE BOVINA FRUTA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES SALADA DE LEGUME
LANCHE INTEGRAL	MAÇÃ DESIDRATADA	BISCOITO	BANANINHA	SUCO INTEGRAL	FRUTA

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1105,6	41,5	36,9	152,0

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1040,7	39,0	34,7	143,1

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					
MÊS: NOVEMBRO 2025			TURMA A: 07h10 às 14h40 - 11 a 15 anos		
			TURMA B: 10h20 às 17h50 - 6 a 10 anos		

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	17/nov	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov
ENTRADA	COMPOSTO LÁCTEO BISCOITO	LEITE COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA		
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ/FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE BOVINA LEGUME REFOGADO	FEIJÃO RISOTO DE FRIOS FRUTA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES LEGUME REFOGADO COM ORÉGANO		
LANCHE INTEGRAL	GOIABINHA	SUCO INTEGRAL	MAÇÃ DESIDRATADA		

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1038,2	38,9	34,6	142,8

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1202,4	45,1	40,1	165,3

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: NOVEMBRO 2025

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	24/nov	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov
ENTRADA	LEITE COM CAFÉ	COMPOSTO LÁCTEO	LEITE COM CAFÉ	CHÁ MATE	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 PRETO		ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO
	OVOS MEXIDOS COM LEGUME	VIRADO DE CARNE SUÍNA COM VERDURA	MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE COM ALMÔNDegas	CARNE BOVINA COM LEGUME	PEIXE COZIDO COM LEGUMES
	SALADA DE LEGUME	FRUTA	SALADA DE VERDURA	FRUTA	SALADA DE LEGUME
LANCHE INTEGRAL	MAÇÃ DESIDRATADA	SUCO INTEGRAL	FRUTA	GOIABINHA	FRUTA

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
938,7	35,2	31,3	129,1

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1004,8	37,7	33,5	138,2

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.