

MÊS: JULHO 2026

**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

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			01/jul	02/jul	03/jul
ENTRADA			CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL			ARROZ /FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA COM LEGUME SALADA DE LEGUME	ARROZ /FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME FRUTA	ARROZ /FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME
LANCHE INTEGRAL			BANANINHA	BISCOITO	FRUTA

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1207,2	45,3	40,2	166,0

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
962,8	36,1	32,1	132,4

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.

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

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	06/jul	07/jul	08/jul	09/jul	10/jul
<b>ENTRADA</b>	CHÁ MATE BISCOITO	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	<b>FERIADO</b>	<b>SEM EXPEDIENTE</b>
<b>REFEIÇÃO PRINCIPAL</b>	ARROZ /FEIJÃO OVO MEXIDO COM VERDURA SALADA DE LEGUME	MACARRÃO COM ALMÔNDEGAS AO MOLHO FRUTA	FEIJÃO RISOTO DE FRANGO		
<b>LANCHE INTEGRAL</b>	BISCOITO E FRUTA	BARRINHA DE CEREAL	FRUTA		

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1007,2	37,8	33,6	138,5

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
962,8	36,1	32,1	132,4

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.

MÊS: JULHO 2026

**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

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/jul	28/jul	29/jul	30/jul	31/jul
<b>ENTRADA</b>	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ BISCOITO	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
<b>REFEIÇÃO PRINCIPAL</b>	ARROZ /FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME SALADA DE VERDURA	ARROZ /FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA FRUTA	ARROZ /FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME REFOGADO	ARROZ /FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME FRUTA	ARROZ /FEIJÃO PEIXE ENSOPADO COM LEGUMES FRUTA
<b>LANCHE INTEGRAL</b>	FRUTA	BARRINHA DE CEREAL	FRUTA	BARRINHA DE CEREAL	BISCOITO

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1062,8	39,9	35,4	146,1

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
825,9	31,0	27,5	113,6

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.