

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: OUTUBRO 2026

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
				01/out	02/out
ENTRADA				CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL				ARROZ /FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA SALADA DE LEGUME FRUTA	ARROZ/ FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM LEGUME
LANCHE INTEGRAL				BANANA	MAÇÃ

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)
1127,5	42,3	37,6	155,0

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)
1043,8	39,1	34,8	143,5

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.

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: OUTUBRO 2026

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	05/out	06/out	07/out	08/out	09/out
ENTRADA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME LEGUME REFOGADO	ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME FRUTA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO COM LEGUME SALADA DE ALFACE	ARROZ/FEIJÃO VIRADO DE CARNE SUÍNA COM VERDURA FRUTA	ARROZ/ FEIJÃO LINGUIÇA DE FRANGO ACEBOLADA COM CHEIRO VERDE LEGUME REFOGADO
LANCHE INTEGRAL	SUCO E BISCOITO	FRUTA	FRUTA	SUCO E BISCOITO	FRUTA

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1231,4	46,2	41,0	169,3

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1056,3	39,6	35,2	145,2

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.

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: OUTUBRO 2026

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA 12/out	TERÇA 13/out	QUARTA 14/out	QUINTA 15/out	SEXTA 16/out
ENTRADA		LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA		COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL	FERIADO	ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME FRUTA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO COM LEGUME SALADA DE VERDURA	DIA DOS PROFESSORES	ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME
LANCHE INTEGRAL		FRUTA	BANANINHA		SUCO INTEGRAL E BISCOITO

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)
1125,3	42,2	37,5	154,7

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)
1025,8	38,5	34,2	141,0

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: OUTUBRO 2026

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	19/out	20/out	21/out	22/out	23/out
ENTRADA	COMPOSTO LÁCTEO	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ	CHÁ MATE	COMPOSTO LÁCTEO	CHÁ DE CIDREIRA
	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 PRETO	FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO
	OVO MEXIDO COM ALHO PORÓ	CARNE BOVINA COM LEGUME	CARNE SUÍNA COM LEGUME	RISOTO DE FRIOS COM LEGUMES	ESTROGONOFE DE FRANGO
	SALADA DE LEGUME	FRUTA	SALADA DE LEGUME	FRUTA	LEGUME COZIDO
LANCHE INTEGRAL	FRUTA	FRUTA	SUCO INTEGRAL E BISCOITO	GOIABINHA	FRUTA

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1226,8	46,0	40,9	168,7

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1089,6	40,9	36,3	149,8

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: OUTUBRO 2026

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA 26/out	TERÇA 27/out	QUARTA 28/out	QUINTA 29/out	SEXTA 30/out
ENTRADA	COMPOSTO LÁCTEO BISCOITO	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA		LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME SALADA DE VERDURA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO COM LEGUME FRUTA	DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO	ARROZ/ FEIJÃO PEIXE ENSOPADO COM LEGUMES FRUTA	MACARRÃO COM ALMÔNDegas AO MOLHO SALADA DE LEGUMES
LANCHE INTEGRAL	BANANINHA	MAÇÃ		SUCO INTEGRAL E BISCOITO	GOABINHA

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)
1145,6	43,0	38,2	157,5

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)
1073,2	40,2	35,8	147,6

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.