

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: MAIO 2026

| ALIMENTAÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------------------------|---|--|--|---|--|
| | 04/mai | 05/mai | 06/mai | 07/mai | 08/mai |
| ENTRADA | CHÁ MATE BISCOITO | LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA | COMPOSTO LÁCTEO 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 LEGUME | ARROZ/ FEIJÃO ALMÔNDEGAS AO MOLHO SALADA DE VERDURA FRUTA | ARROZ/ FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA COM LEGUME SALADA DE VERDURA | ARROZ/ FEIJÃO LINGUIÇA DE FRANGO COM LEGUME FRUTA | MACARRÃO ALHO E ÓLEO FRANGO AO MOLHO COM LEGUME |
| LANCHE INTEGRAL | FRUTA | BARRINHA DE CEREAL | FRUTA | FRUTA | BANANINHA |

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

| Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídios (g) | Carboidratos (g) |
|----------------|---------------|--------------|------------------|
| 1425,8 | 53,5 | 47,5 | 196,0 |

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

| Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídios (g) | Carboidratos (g) |
|----------------|---------------|--------------|------------------|
| 1357,6 | 50,9 | 45,3 | 186,7 |

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.

Horário sujeito a alterações

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

| ALIMENTAÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------------------------|--|---|---|---|--|
| | 11/mai | 12/mai | 13/mai | 14/mai | 15/mai |
| 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 VERDURA SALADA DE LEGUME | ARROZ/ FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME FRUTA | ARROZ/ FEIJÃO FRANGO (SASSAMI) REFOGADO COM LEGUME SALADA DE LEGUME | ARROZ/ FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME FRUTA | MACARRÃO AO MOLHO COM CHEIRO VERDE ATUM REFOGADO FRUTA |
| LANCHE INTEGRAL | MAÇÃ DESIDRATADA + FRUTA | FRUTA | FRUTA | FRUTA e BISCOITO | FRUTA |

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

| Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídios (g) | Carboidratos (g) |
|----------------|---------------|--------------|------------------|
| 1259,8 | 47,2 | 42,0 | 173,2 |

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

| Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídios (g) | Carboidratos (g) |
|----------------|---------------|--------------|------------------|
| 1358,6 | 50,9 | 45,3 | 186,8 |

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.

Horário sujeito a alterações

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: MAIO 2026

| ALIMENTAÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------------------------|--|---|---|---|---|
| | 18/mai | 19/mai | 20/mai | 21/mai | 22/mai |
| ENTRADA | CHÁ MATE 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 | ARROZ/ FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME SALADA DE LEGUME | ARROZ/ FEIJÃO VIRADO DE LINGUIÇA DE FRANGO COM VERDURA FRUTA | ARROZ/ FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA AO MOLHO COM LEGUME SALADA DE LEGUME | ARROZ/ FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME FRUTA | ARROZ/ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME REFOGADO |
| LANCHE INTEGRAL | FRUTA | BARRINHA DE CEREAL | FRUTA | FRUTA e BISCOITO | BANANINHA |

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

| Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídios (g) | Carboidratos (g) |
|----------------|---------------|--------------|------------------|
| 1328,9 | 49,8 | 44,3 | 182,7 |

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

| Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídios (g) | Carboidratos (g) |
|----------------|---------------|--------------|------------------|
| 1426,8 | 53,5 | 47,6 | 196,2 |

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.

Horário sujeito a alterações

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: MAIO 2026

| ALIMENTAÇÃO | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------------------------|---|--|--|---|---|
| | 25/mai | 26/mai | 27/mai | 28/mai | 29/mai |
| ENTRADA | CHÁ MATE BISCOITO | LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA | COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA | CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA | COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA |
| REFEIÇÃO PRINCIPAL | ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM VERDURA SALADA DE BETERRABA | ARROZ/ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME FRUTA | ARROZ/ FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME SALADA DE LEGUME | FEIJÃO RISOTO DE FRIOS COM LEGUME FRUTA | ARROZ/ FEIJÃO PEIXE COZIDO AO MOLHO COM LEGUMES FRUTA |
| LANCHE INTEGRAL | FRUTA | FRUTA | FRUTA | FRUTA DESIDRATADA + FRUTA | FRUTA |

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

| Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídios (g) | Carboidratos (g) |
|----------------|---------------|--------------|------------------|
| 1438,7 | 54,0 | 48,0 | 197,8 |

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

| Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Lipídios (g) | Carboidratos (g) |
|----------------|---------------|--------------|------------------|
| 1526,4 | 57,2 | 50,9 | 209,9 |

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.

Horário sujeito a alterações

