

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

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		01/jul	02/jul	03/jul	04/jul
ENTRADA		COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL		ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME FRUTA	ARROZ/FEIJÃO PRETO LINGUIÇA DE FRANGO ACEBOLADA COM CHEIRO VERDE	ARROZ/FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME E CHEIRO VERDE	ARROZ/FEIJÃO ALMÔNDÉGAS AO MOLHO
LANCHE INTEGRAL		BISCOITO	FRUTA	BARRINHA DE CEREAL	BANANINHA

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

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

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1042,8	39,1	34,8	143,4

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.

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

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	07/jul	08/jul	09/jul	10/jul	11/jul
ENTRADA					
REFEIÇÃO PRINCIPAL			RECESSO ESCOLAR		
LANCHE INTEGRAL					

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)

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 2025		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
	14/jul	15/jul	16/jul	17/jul	18/jul
			RECESSO ESCOLAR		

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)

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: MAIO 2025

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	21/jul	22/jul	23/jul	24/jul	25/jul
ENTRADA	COMPOSTO LÁCTEO BISCOITO SALGADO	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ/ FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME SALADA DE VERDURA	ARROZ/ FEIJÃO LINGUIÇA DE FRANGO ACEBOLADA COM CHEIRO VERDE LEGUME REFOGADO FRUTA	ARROZ/FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA COM LEGUME SALADA DE LEGUME	ARROZ/ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME FRUTA	ARROZ/ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE CARNE BOVINA LEGUME REFOGADO
LANCHE INTEGRAL	FRUTA	SUCO INTEGRAL	FRUTA	BARRINHA DE CEREAL	FRUTA

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
980,4	36,8	32,7	134,8

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1004,2	37,7	33,5	138,1

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: JULHO 2025

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

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA 28/jul	TERÇA 29/jul	QUARTA 30/jul	QUINTA 31/jul	SEXTA 30/mai
ENTRADA	COMPOSTO LÁCTEO BISCOITO DOCE	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE INTEGRAL COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUME SALADA DE VERDURA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO ENSOPADO COM LEGUME FRUTA	ARROZ/ FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA ACEBOLADA COM LEGUME SALADA DE VERDURA	RISOTO DE FRIOS COM LEGUME FRUTA	
LANCHE INTEGRAL	FRUTA	BANANINHA	FRUTA	BARRINHA DE CEREAL	

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

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

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

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

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.