

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

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
			01/out	02/out	03/out
ENTRADA			COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL			ARROZ/FEIJÃO LINGUIÇA DE FRANGO ACEBOLADA SALADA DE VERDURA	ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUMES FRUTA	FEIJÃO RISOTO DE FRIOS SALADA DE LEGUMES
LANCHE INTEGRAL			MEXERICA	MAÇÃ	BANANA

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
913,5	57,1	10,2	125,6

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1015,8	63,5	11,3	139,7

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.

Horários conforme organização da unidade escolar.

EMEF INTEGRAL					
FAIXA ETÁRIA: 6 A 15 ANOS					
MÊS: OUTUBRO 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
	06/out	07/out	08/out	09/out	10/out
ENTRADA	COMPOSTO LÁCTEO BISCOITO	LEITE COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES LEGUMES REFOGADOS	ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUMES FRUTA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES SALADA DE VERDURA	ARROZ/FEIJÃO PRETO VIRADO DE CARNE SUÍNA COM ABOBRINHA FRUTA	ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA AO MOLHO SALADA DE VERDURA
LANCHE INTEGRAL	MAÇÃ	SUCO INTEGRAL	BANANA	BARRINHA DE CEREAL	PERA

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
954,7	59,7	10,6	131,3

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1147,6	71,7	12,8	157,8

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		
MÊS: OUTUBRO 2025			TURMA B: 10h20 às 17h50 - 6 a 10 anos		

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	13/out	14/out	15/out	16/out	17/out
ENTRADA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA		CHÁ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUMES LEGUME REFOGADO	MACARRÃO ORIENTAL (FRANGO EM CUBOS COM LEGUMES) FRUTA		ARROZ/FEIJÃO LINGUIÇA DE FRANGO COM LEGUMES	ARROZ/FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES LEGUME REFOGADO
LANCHE INTEGRAL	PERA	SUCO INTEGRAL		BANANINHA	MAÇÃ DESIDRATADA

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1002,6	62,7	11,1	137,9

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1203,8	75,2	13,4	165,5

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 2025

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	20/out	21/out	22/out	23/out	24/out
ENTRADA	LEITE	COMPOSTO LÁCTEO	LEITE COM CAFÉ	CHÁ	COMPOSTO LÁCTEO
	FLOCOS DE MILHO	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM GELEIA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO PRETO	ARROZ/FEIJÃO	ARROZ/FEIJÃO	FEIJÃO
	OVOS MEXIDOS COM LEGUMES	CARNE SUÍNA COM LEGUMES	PEIXE COM LEGUMES	ESTROGONOFE DE CARNE BOVINA	RISOTO DE FRIOS COM LEGUMES
	SALADA DE LEGUMES		SALADA DE VERDURA	LEGUME REFOGADO	
		FRUTA		FRUTA	
LANCHE INTEGRAL	MEXERICA	SUCO INTEGRAL	BANANA	GOIABINHA	MAÇÃ

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1124,2	70,3	12,5	154,6

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1148,6	71,8	12,8	157,9

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.

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 2025

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	27/out	28/out	29/out	30/out	31/out
ENTRADA			LEITE COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL			MACARRÃO COM MOLHO DE TOMATE ATUM REFOGADO COM CHEIRO VERDE SALADA DE VERDURA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES FRUTA	ARROZ/FEIJÃO CARNE BOVINA COM LEGUMES SALADA DE VERDURA
LANCHE INTEGRAL			GOIABINHA	MAÇÃ DESIDRATADA	BANANA

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1007,6	63,0	11,2	138,5

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1220,6	76,3	13,6	167,8

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.