

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

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/jun	03/jun	04/jun	05/jun	06/jun
ENTRADA	CHÁ MATE BISCOITO SALGADO	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME E CHEIRO VERDE SALADA DE LEGUME	ARROZ/FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME FRUTA	ARROZ/FEIJÃO PRETO VIRADO DE CARNE SUÍNA COM LEGUME SALADA DE LEGUME	ARROZ/FEIJÃO RISOTO DE FRIOS COM LEGUME E CHEIRO VERDE FRUTA	ARROZ/FEIJÃO LINGUIÇA ACEBOLADA COM LEGUME 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)
1253,8	31,3	34,8	172,4

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1068,9	26,7	29,7	147,0

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

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/jun	10/jun	11/jun	12/jun	13/jun
ENTRADA	COMPOSTO LÁCTEO BISCOITO DOCE	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ MATE PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE COM CAFÉ PÃO FRANCÊS COM MARGARINA
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM ALHO PORÓ LEGUME REFOGADO	ARROZ/ FEIJÃO FRANGO SASSAMI COM LEGUME CHEIRO VERDE FRUTA	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME SALADA DE VERDURA	MACARRÃO COM ALMÔNDEGAS AO MOLHO E CHEIRO VERDE SALADA DE LEGUME FRUTA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME 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)
1253,2	31,3	34,8	172,3

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1046,8	26,2	29,1	143,9

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

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/jun	17/jun	18/jun	19/jun	20/jun
ENTRADA	CHÁ MATE BISCOITO SALGADO	COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ DE CAMOMILA PÃO FRANCÊS COM MARGARINA		
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA COM LEGUME SALADA DE LEGUME	ARROZ/FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME, CÚRCUMA E CEBOLINHA FRUTA	ARROZ/FEIJÃO PRETO CARNE SUÍNA REFOGADO COM LEGUME VIRADO DE VERDURA	FERIADO	SEM EXPEDIENTE
LANCHE INTEGRAL	FRUTA	BANANINHA	FRUTA		

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1256,9	47,1	41,9	172,8

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1058,4	39,7	35,3	145,5

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

ALIMENTAÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/jun	24/jun	25/jun	26/jun	27/jun
ENTRADA			COMPOSTO LÁCTEO PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	CHÁ DE CAPIM CIDREIRA PÃO FRANCÊS COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO
REFEIÇÃO PRINCIPAL	SEM EXPEDIENTE	FERIADO	MACARRÃO AO MOLHO DE LEGUME E MANJERICÃO ATUM REFOGADO COM LEGUME	ARROZ/FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME REFOGADO FRUTA	ARROZ/ FEIJÃO LINGUIÇA ACEBOLADA SALADA DE VERDURA E LEGUME
LANCHE INTEGRAL			FRUTA	BARRINHA DE CEREAL	FRUTA

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1402,6	52,6	46,8	192,9

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1147,5	43,0	38,3	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					
MÊS: JUNHO 2025		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
	30/jun				
ENTRADA	COMPOSTO LÁCTEO BISCOITO DOCE				
REFEIÇÃO PRINCIPAL	ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME LEGUME COM ORÉGANO				
LANCHE INTEGRAL	FRUTA				

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1325,4	49,7	44,2	182,2

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

Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)
1120,3	42,0	37,3	154,0

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.