



## SEMANA 1 – CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS 2026

EMEF MODIFICADO - ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL (6 anos até 14 anos)



### PERÍODO PARCIAL

HORÁRIO		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
7:00 h	Manhã	Leite com chocolate Biscoito doce	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Biscoito doce	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Biscoito doce
9h30	Manhã	Macarronada com carne moída e milho verde  Maçã	Arroz com feijão Pernil suíno acebolado Salada de Alface e tomate  Maçã	Arroz com feijão Carne bovina em cubos refogada com batatas Salada de repolho  Banana	Arroz com açafrão / feijão Frango em cubos com cenouras Salada de pepino  Maçã	Arroz Feijoadinha: Feijão preto, pernil suíno em cubos, cenoura em rodela e cebolas cubos grandes Farinha de Milho Vinagrete de tomate, cebola e orégano Suco
15h30	Tarde	Macarronada com carne moída e milho verde  Maçã	Arroz com feijão Pernil suíno acebolado Salada de Alface e tomate  Suco	Arroz com feijão Carne bovina em cubos refogada com batatas Salada de repolho  Banana	Arroz com açafrão / feijão Frango em cubos com cenouras Salada de pepino  Maçã	Arroz Feijoadinha: Feijão preto, pernil suíno em cubos, cenoura em rodela e cebolas cubos grandes Farinha de Milho Vinagrete de tomate, cebola e orégano Suco
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)			VALOR CALÓRICO kcal	CARBOIDRATO g	PROTEÍNAS g	LIPÍDEOS g
		Café + Refeição	786	123	27	22
		Refeição	475	76	18	11

Cardápio sujeito à alterações somente pelas nutricionistas.



*Maria Claudia Sinico*  
 Maria Claudia Sinico  
 Nutricionista  
 CRN3 16177

*Ana Carolina de Oliveira Ribeiro*  
 Ana Carolina de Oliveira Ribeiro  
 Presidente CAE  
 CPF: 359.704.938-99



## SEMANA 2 – CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS 2026

EMEF MODIFICADO - ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL (6 anos até 14 anos)




### PERÍODO PARCIAL


HORÁRIO		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
7:00 h	Manhã	Leite com chocolate Biscoito doce	Leite com chocolate Biscoito salgado	Iogurte Biscoito doce	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Biscoito doce
9h30	Manhã	Polenta com carne moída e cenoura  Maçã	Arroz com feijão Estrogonofe de frango Abobrinha refogada  Maçã	Arroz com tutu de feijão Carne bovina em cubos Salada de Alface Banana	Arroz com feijão Pernil suíno acebolado Salada de pepino e tomate Maçã	Arroz com açafrão / feijão Frango refogado em cubos Salada de repolho Suco
15h30	Tarde	Polenta com carne moída e cenoura  Maçã	Arroz com feijão Estrogonofe de frango Abobrinha refogada  Maçã	Arroz com tutu de feijão Carne bovina em cubos Salada de Alface Banana iogurte (16:30 h)	Arroz com feijão Pernil suíno acebolado Salada de pepino e tomate Maçã	Arroz com açafrão / feijão Frango refogado em cubos Salada de repolho Suco

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)		VALOR CALÓRICO kcal	CARBOIDRATO g	PROTEÍNAS g	LIPÍDEOS g
	Café + Refeição		664	95	23
Refeição		353	53	15	11

Cardápio sujeito à alterações somente pelas nutricionistas.



  
 Maria Claudia Sinico  
 Nutricionista  
 CRN3 16177

  
 Ana Carolina de Oliveira Ribeiro  
 Presidente CAE  
 CPF: 359.704.938-99



## SEMANA 3 – CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS 2026

EMEF MODIFICADO - ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL (6 anos até 14 anos)



### PERÍODO PARCIAL

HORÁRIO		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
7:00 h	Manhã	Leite com chocolate Biscoito doce	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Biscoito doce	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Biscoito doce
9h30	Manhã	Sopa de macarrão com feijão, batata, cenoura, chuchu e carne bovina em cubos  Maçã	Arroz com feijão  Farofa de pernil suíno Vinagrete de tomate e cebola Maçã	Arroz com feijão  Carne bovina em cubos  Salada de Alface  Banana	Arroz com feijão  Frango em cubos Milho refogado Salada de repolho  Maçã	Arroz com feijão  Carne bovina moída Salada de cenoura, chuchu, cebola e orégano  Suco
15h30	Tarde	Sopa de macarrão com feijão, batata, cenoura, chuchu e carne bovina em cubos  Maçã	Arroz com feijão  Farofa de pernil suíno Vinagrete de tomate e cebola Maçã	Arroz com feijão  Carne bovina em cubos  Salada de Alface  Banana	Arroz com feijão  Frango em cubos Milho refogado Salada de repolho  Maçã	Arroz com feijão  Carne bovina moída Salada de cenoura, chuchu, cebola e orégano  Suco
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)		VALOR CALÓRICO kcal		CARBOIDRATO g	PROTEÍNAS g	LIPÍDEOS g
		Café + Refeição		117	28	20
		Refeição		73	18	10

Cardápio sujeito à alterações somente pelas nutricionistas.



*Maria Claudia Sinico*  
 Maria Claudia Sinico  
 Nutricionista  
 CRN3 16177

*Ana Carolina de Oliveira Ribeiro*  
 Ana Carolina de Oliveira Ribeiro  
 Presidente CAE  
 CPF: 359.704.938-99



**SEMANA 4 – CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS 2026**  
**EMEF MODIFICADO - ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL (6 anos até 14 anos)**



**PERÍODO PARCIAL**

HORÁRIO		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
7:00 h	Manhã	Leite com chocolate Biscoito doce	Leite com chocolate Biscoito salgado	iogurte Biscoito doce	Leite com chocolate Biscoito salgado	Leite com chocolate Biscoito doce
9h30	Manhã	Risoto com carne moída, cenoura e milho verde  Maçã	Arroz com feijão  Frango em cubos  Salada de Alface  Maçã	Arroz com feijão  Carne bovina em cubos com batatas  Salada de pepino  Banana	Arroz com açafrão / feijão  Estrogonofe de frango  Salada de Acelga  Maçã	Arroz  Pernil suíno acebolado  Vinagrete de de tomate, cebola e orégano  Suco
15h30	Tarde	Risoto com carne moída, cenoura e milho verde  Maçã	Arroz com feijão  Frango em cubos  Salada de Alface  Maçã	Arroz com feijão  Carne bovina em cubos com batatas  Salada de pepino  Banana iogurte (16:30 h)	Arroz com açafrão / feijão  Estrogonofe de frango  Salada de Acelga  Maçã	Arroz  Pernil suíno acebolado  Vinagrete de de tomate, cebola e orégano  Suco

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)		VALOR CALÓRICO kcal	CARBOIDRATO g	PROTEÍNAS g	LIPÍDEOS g
	Café + Refeição	783	125	27	20
	Refeição	508	85	19	10

Cardápio sujeito à alterações somente pelas nutricionistas.



*Maria Cláudia Sinico*  
 Maria Cláudia Sinico  
 Nutricionista  
 CRN3 16177

*Ana Carolina de O. Ribeiro*  
 Ana Carolina de Oliveira Ribeiro  
 Presidente CAE  
 CPF: 359.704.938-99