

| TIPO DE CARDÁPIO:<br>EMEIEF INTEGRAL                | CARDÁPIO SEMANAL                                                                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                                       |                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     |                                                                                                                                                     |                                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                                       |                                                                                                  |
|                                                     | TIPO DE ENSINO: EMEIEF INTEGRAL<br>FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (integral = 70% das necessidades nutricionais diárias)<br>PERÍODO: 31/08/26 a 04/09/26 |                                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                                       |                                                                                                  |
| REFEIÇÃO                                            | 2ª FEIRA<br>31/08/2026                                                                                                                              | 3ª FEIRA<br>01/09/2026                                                                             | 4ª FEIRA<br>02/09/2026                                                                                   | 5ª FEIRA<br>03/09/2026                                                                                | 6ª FEIRA<br>04/09/2026                                                                           |
| <b>DESJEJUM</b><br><br>Horário: 7h30 às 8h30        | Leite integral batido com banana e cacau<br>Leite integral puro<br>Biscoito salgado integral<br>Banana                                              | Leite integral batido com banana e maracujá<br>Leite integral puro<br>Biscoito de polvilho<br>Maçã | Leite integral batido com banana e beterraba<br>Leite integral puro<br>Biscoito Maria<br>Banana          | Leite integral batido com banana e cacau<br>Leite integral puro<br>Biscoito salgado integral<br>Mamão | Leite integral batido com banana e beterraba<br>Leite integral puro<br>Pão integral com manteiga |
| <b>ALMOÇO</b><br><br>Horário: 11h às 12h            | Salada de tomate<br>Arroz/Feijão<br>Cubos de carne com batata<br>Maçã                                                                               | Salada de repolho e cenoura<br>Arroz/Feijão<br>Cubos de frango com abobrinha e cenoura<br>Abacaxi  | Salada de pepino com cenoura e tomate<br>Arroz/Feijão preto<br>Cubos de pernil com mandioca<br>Tangerina | Salada de alface<br>Arroz/Feijão<br>Carne moída com mandioquinha<br>Pera                              | Salada de escarola<br>Macarrão ao molho de tomate com carne, cenoura e vagem<br>Banana           |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br><br>Horário: 14h às 14h30 | Suco de uva integral<br>Biscoito de aveia<br>Banana                                                                                                 | Suco de laranja integral<br>Biscoito Maria<br>Melão                                                | Leite integral batido com abacate<br>Maçã                                                                | Leite integral batido com banana e beterraba<br>Banana<br>Maçã                                        | Leite integral batido com banana<br>Mamão<br>Melão                                               |

**Considerações:**

-Cardápio sujeito a alterações pela SAE.

-Este Cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e disponibilizado para a comunidade escolar, conforme Resolução FNDE nº 04/2026.

-Valores Nutricionais de acordo com cardápio planejado.

-Referências Nutricionais : Energia - Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004. Carboidrato, Proteína e Lipídio - Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

-\*Horário sugerido das refeições.

| Composição Nutricional               | Energia (kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lipídio (g) |
|--------------------------------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|
| Média semanal - 6 a 10 anos integral | 1052,08        | 178,41          | 36,52        | 25,49       |

| TIPO DE CARDÁPIO:<br>EMEIEF INTEGRAL         | CARDÁPIO SEMANAL       |                                                                                                  | TIPO DE ENSINO: EMEIEF INTEGRAL<br>FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (integral = 70% das necessidades nutricionais diárias) |                                                                                                   |                                                                                                      |
|----------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |                        |                                                                                                  | PERÍODO: 07/09/26 a 11/09/26                                                                                        |                                                                                                   |                                                                                                      |
| REFEIÇÃO                                     | 2ª FEIRA<br>07/09/2026 | 3ª FEIRA<br>08/09/2026                                                                           | 4ª FEIRA<br>09/09/2026                                                                                              | 5ª FEIRA<br>10/09/2026                                                                            | 6ª FEIRA<br>11/09/2026                                                                               |
| DESJEJUM<br><br>Horário: 7h30 às 8h30        | FERIADO                | Leite integral batido com banana e cacau<br>Leite integral puro<br><br>Biscoito salgado integral | Leite integral batido com banana e beterraba<br>Leite integral puro<br><br>Biscoito de polvilho<br>Banana           | Leite integral batido com banana e cacau<br>Leite integral puro<br><br>Biscoito de aveia<br>Mamão | Leite integral batido com banana e beterraba<br>Leite integral puro<br><br>Pão integral com manteiga |
| ALMOÇO<br><br>Horário: 11h às 12h            |                        | Salada de tomate<br>Arroz/Feijão<br><br>Tiras de frango com abóbora e mandioquinha<br><br>Maça   | Salada de pepino com cenoura e tomate<br>Arroz/Feijão<br><br>Carne moída com tomate<br>Batata sauté<br>Melão        | Salada de beterraba<br>Arroz/Feijão<br><br>Cubos de pernil com vagem<br>Tangerina                 | Salada de alface<br>Feijão<br><br>Risoto de carne com abobrinha e cenoura<br>Banana                  |
| LANCHE DA TARDE<br><br>Horário: 14h às 14h30 |                        | Leite integral batido com banana e maracujá<br><br>Biscoito de polvilho<br><br>Pera              | Frutas picadas, polvilhadas com aveia e leite em pó<br><br>Maça                                                     | Arroz doce<br><br>Banana                                                                          | Suco de uva integral<br><br>Biscoito salgado integral<br><br>Melão                                   |

Considerações:

-Cardápio sujeito a alterações pela SAE.

-Este Cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e disponibilizado para a comunidade escolar, conforme Resolução FNDE nº 04/2026.

-Valores Nutricionais de acordo com cardápio planejado.

-Referências Nutricionais : Energia - Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004. Carboidrato, Proteína e Lipídio - Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

-\*Horário sugerido das refeições.

| Composição Nutricional               | Energia (kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lipídio (g) |
|--------------------------------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|
| Média semanal - 6 a 10 anos integral | 1051,92        | 173,44          | 37,69        | 26,68       |

| TIPO DE CARDÁPIO:<br>EMEIEF INTEGRAL         | CARDÁPIO SEMANAL                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                  | TIPO DE ENSINO: EMEIEF INTEGRAL<br>FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (integral = 70% das necessidades nutricionais diárias) |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                  | PERÍODO: 14/09/26 a 18/09/26                                                                                        |
| REFEIÇÃO                                     | 2ª FEIRA<br>14/09/2026                                                                         | 3ª FEIRA<br>15/09/2026                                                                                   | 4ª FEIRA<br>16/09/2026                                                                               | 5ª FEIRA<br>17/09/2026                                                                                | 6ª FEIRA<br>18/09/2026                                                                           |                                                                                                                     |
| DESJEJUM<br><br>Horário: 7h30 às 8h30        | Leite integral batido com banana e cacau<br>Leite integral puro<br>Biscoito de aveia<br>Banana | Leite integral batido com banana e maracujá<br>Leite integral puro<br>Biscoito de polvilho<br>Maçã       | Leite integral batido com banana e beterraba<br>Leite integral puro<br>Biscoito Maria<br>Banana      | Leite integral batido com banana e cacau<br>Leite integral puro<br>Biscoito salgado integral<br>Mamão | Leite integral batido com banana e beterraba<br>Leite integral puro<br>Pão integral com manteiga |                                                                                                                     |
| ALMOÇO<br><br>Horário: 11h às 12h            | Salada de tomate<br>Arroz/Feijão<br><br>Carne moída com abóbora e batata<br>Maçã               | Salada de cenoura e repolho<br>Arroz/Feijão<br><br>Tiras de frango com cenoura e batata doce<br>Melancia | Salada de pepino com cenoura e tomate<br><br>Macarrão ao molho de carne, cará e cenoura<br>Tangerina | Salada de alface<br>Arroz/Feijão preto<br><br>Farofa de carne com ovo, cenoura e couve<br>Abacaxi     | Salada de escarola<br>Arroz/Feijão<br><br>Omelete de forno com cenoura e espinafre<br>Banana     |                                                                                                                     |
| LANCHE DA TARDE<br><br>Horário: 14h às 14h30 | Suco de laranja integral<br><br>Biscoito salgado integral<br>Banana                            | Suco de uva integral<br><br>Biscoito Maria<br>Melão                                                      | Leite integral batido com abacate<br><br>Maçã                                                        | Leite integral batido com banana e beterraba<br><br>Banana<br>Maçã                                    | Leite integral batido com banana<br><br>Mamão<br>Pera                                            |                                                                                                                     |

**Considerações:**

-Cardápio sujeito a alterações pela SAE.

-Este Cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e disponibilizado para a comunidade escolar, conforme Resolução FNDE nº 04/2026.

-Valores Nutricionais de acordo com cardápio planejado.

-Referências Nutricionais : Energia - Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004. Carboidrato, Proteína e Lipídio - Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

-\*Horário sugerido das refeições.

| Composição Nutricional               | Energia (kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lipídio (g) |
|--------------------------------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|
| Média semanal - 6 a 10 anos integral | 1068,47        | 179,49          | 36,54        | 26,88       |

| TIPO DE CARDÁPIO:<br>EMEIEF INTEGRAL                | CARDÁPIO SEMANAL                                                                                                                                    |                                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     |                                                                                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                                  |
|                                                     | TIPO DE ENSINO: EMEIEF INTEGRAL<br>FAIXA ETÁRIA: 6 a 10 anos (integral = 70% das necessidades nutricionais diárias)<br>PERÍODO: 21/09/26 a 25/09/26 |                                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                            |                                                                                                  |
| REFEIÇÃO                                            | 2ª FEIRA<br>21/09/2026                                                                                                                              | 3ª FEIRA<br>22/09/2026                                                                            | 4ª FEIRA<br>23/09/2026                                                                             | 5ª FEIRA<br>24/09/2026                                                                     | 6ª FEIRA<br>25/09/2026                                                                           |
| <b>DESJEJUM</b><br><br>Horário: 7h30 às 8h30        | Leite integral batido com banana e cacau<br>Leite integral puro<br>Biscoito salgado integral<br>Banana                                              | Leite integral batido com banana e abacate<br>Leite integral puro<br>Biscoito de polvilho<br>Maçã | Leite integral batido com banana e beterraba<br>Leite integral puro<br>Biscoito de aveia<br>Banana | Leite integral batido com banana e cacau<br>Leite integral puro<br>Biscoito Maria<br>Melão | Leite integral batido com banana e beterraba<br>Leite integral puro<br>Pão integral com manteiga |
| <b>ALMOÇO</b><br><br>Horário: 11h às 12h            | Salada de tomate<br>Arroz/Feijão<br>Cubos de carne com inhame e cenoura<br>Maçã                                                                     | Salada de acelga com rabanete<br>Arroz/Feijão<br>Carne moída com milho<br>Pera                    | Salada de pepino com cenoura e tomate<br>Arroz<br>Feijão preto com cubos de carne<br>Tangerina     | Salada de escarola<br>Arroz/Feijão<br>Cubos de frango com abóbora e chuchu<br>Manga        | Salada de alface<br>Macarrão ao molho de tomate com carne, cenoura e inhame<br>Banana            |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br><br>Horário: 14h às 14h30 | Suco de maçã integral<br>Biscoito de polvilho<br>Banana                                                                                             | Suco de uva integral<br>Biscoito salgado integral<br>Pera                                         | Vitamina de aveia com maçã e mamão<br>Maçã                                                         | Arroz doce<br>Banana                                                                       | Leite integral batido com banana<br>Mamão<br>Maçã                                                |

**Considerações:**

-Cardápio sujeito a alterações pela SAE.

-Este Cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e disponibilizado para a comunidade escolar, conforme Resolução FNDE nº 04/2026.

-Valores Nutricionais de acordo com cardápio planejado.

-Referências Nutricionais : Energia - Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2004. Carboidrato, Proteína e Lipídio - Organização Mundial de Saúde (OMS), 2004 e 2007.

-\*Horário sugerido das refeições.

| Composição Nutricional               | Energia (kcal) | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lipídio (g) |
|--------------------------------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|
| Média semanal - 6 a 10 anos integral | 1089,81        | 185,61          | 37,17        | 26,08       |