



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 05 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/06	02/06	03/06	04/06	05/06
Lanche da manhã	Carreteiro Tomate	Café com leite + Pão fatiado com doce de frutas + Banana	FERIADO	FERIADO	Arroz Panqueca de carne moída Alface
Almoço	Feijão preto Arroz Molho de carne de gado Mandioca Pepino	Feijão carioca Arroz Molho de frango Polenta Cenoura	-	-	-
Lanche da Tarde	Carreteiro Tomate	Leite com cacau + Cachorro quente + Manga	-	-	Arroz Panqueca de carne moída Alface

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	1385,14	83	333,55	24%	17	155,18	11%	215	859,19	62%
Terça	1170,79	47	188,63	16%	25	222,09	19%	191	765,05	65%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	731,30	18	70,32	10%	34	301,81	41%	95	380,16	52%
Média Semanal	657,45	30	118,50	10%	15	135,82	14%	100	400,88	36%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	93%	110%			75%			102%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 08 a 12 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/06	09/06	10/06	11/06	12/06
Lanche da manhã	Galinhada Tomate	Chá de frutas + Cuca + Mamão	Leite com cacau + Pão fatiado com apresentado e queijo + Manga	Leite com cacau + Bolacha salgada + Maçã	Arroz Polenta Molho de frango Pepino
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Batata refogada Couve flor	Feijão carioca Arroz Molho de carne moída Massa (agricultura) Cenoura	-	Feijão Preto Arroz Estragonofe de gado Polenta Beterraba	-
Lanche da Tarde	Galinhada Tomate	Suco natural de laranja + Calzone de carne moída + Bergamota	Chá de frutas + Pão de queijo + Melão	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Banana	Arroz Polenta Molho de frango Pepino

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	1220,65	72	289,82	24%	8	70,40	6%	207	827,80	68%
Terça	1256,86	57	226,20	18%	18	165,62	13%	215	860,11	68%
Quarta	699,48	24	95,84	14%	34	307,58	44%	80	318,13	45%
Quinta	1387,36	54	214,53	15%	39	353,99	26%	210	840,68	61%
Sexta	1023,64	50	199,56	19%	6	50,04	5%	187	746,81	73%
Média Semanal	1117,60	51	205,19	18%	21	189,53	19%	180	718,71	63%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	157%	190%			105%			156%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 15 a 19 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/06	16/06	17/06	18/06	19/06
Lanche da manhã	Lentilha com linguiça Arroz Tomate	Café com leite + Pão fatiado com doce de leite + Abacaxi	Chá de frutas + Pão francês com requeijão + Banana	Bebida Láctea + Bolacha salgada + Maçã	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Beterraba
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Chuchu	Feijão preto Carreteiro Abóbora refogada Pepino	-	Feijão preto Arroz Lasanha de frango Brócolis	-
Lanche da Tarde	Lentilha com linguiça Arroz Tomate	Suco natural + Pão de queijo + Melão	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Mamão	Café com leite + Cuca + Caqui	Feijão preto Arroz Molho de carne moída Beterraba

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	1892,13	93	370,59	20%	71	635,95	34%	218	870,19	46%
Terça	832,94	18	73,76	9%	27	243,52	29%	137	549,73	66%
Quarta	1270,93	53	213,41	17%	26	230,13	18%	209	834,34	66%
Quinta	1531,69	67	266,05	17%	28	254,34	17%	256	1025,40	67%
Sexta	1062,30	76	305,47	29%	22	202,40	19%	135	538,60	51%
Média Semanal	1318,00	61	245,86	18%	35	313,27	23%	191	763,65	59%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	186%	228%			124%			166%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 22 a 26 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/06	23/06	24/06	25/06	26/06
Lanche da manhã	Galinhada Chuchu	Leite com cacau + Pão fatiado com requeijão + Mamão	Leite com cacau + Pão francês com carne moída + Abacaxi	Chá de frutas + Pão fatiado com doce de leite + Banana	Feijão preto Arroz Carne de panela com batata Brócolis
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Polenta Beterraba	Feijão Carioca Arroz Escondidinho de carne moída Couve flor	-	Feijão preto Arroz Molho de frango Massa (agricultura) Tomate	-
Lanche da Tarde	Galinhada Chuchu	Bebida láctea + Bolacha Salgada + Melão	Café com leite + Bolo doce sem cobertura + Bergamota	Café com leite + Bolacha Maria + Manga	Feijão preto Arroz Carne de panela com batata Brócolis

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	1454,22	89	356,51	25%	10	87,40	6%	244	974,87	67%
Terça	1385,40	65	259,30	19%	37	334,99	24%	202	807,73	58%
Quarta	835,52	28	110,14	13%	20	180,69	22%	139	554,34	66%
Quinta	1420,06	64	256,58	18%	22	199,42	14%	244	975,97	69%
Sexta	951,22	68	271,18	29%	12	110,34	12%	140	559,71	59%
Média Semanal	1209,29	63	250,74	21%	20	182,57	15%	194	774,52	64%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	170%	232%			101%			168%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 29 a 30 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Emílio Link

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/06	30/06	-	-	-
Lanche da manhã	Massa (mercado) Molho de frango Chuchu	Leite com cacau + Pão fatiado com apresentado e queijo + Melão	-	-	-
Almoço	Lentilha Arroz Molho de frango Purê de batata Brócolis	Feijão carioca Arroz Carne de gado cozida com mandioca Pepino	-	-	-
Lanche da Tarde	Massa (mercado) Molho de frango Chuchu	Suco natural + Pão francês com requeijão + Maçã	-	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
30% Necessidades Diárias										
Segunda	1309,04	89	357,95	27%	11	101,99	8%	205	821,64	63%
Terça	1168,27	53	211,08	18%	27	244,17	21%	181	722,71	62%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	495,46	28	113,80	9%	8	69,23	6%	77	308,87	25%
Recomendado	710	18 a 27 gramas			20 a 28 gramas			98 a 115 gramas		
% Adequação	70%	105%			38%			79%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.