



## JULHO 2026

### PROJETO EMEB EE

1ª Semana	2ª FEIRA 29/jun	3ª FEIRA 30/jun	4ª FEIRA 1/jul	5ª FEIRA 2/jul	6ª FEIRA 3/jul
Desjejum Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG COM REQUEIJÃO E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE HOT DOG INTEGRAL COM MANTEIGA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, BISCOITO CREAM CRACKER COM REQUEIJÃO E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE BATATA COM MANTEIGA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE CENOURA COM REQUEIJÃO E BANANA
Almoço Horário:	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, OVOS MEXIDOS COM ABOBRINHA, SALADA DE ACELGA, SUCO DE ACEROLA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, FRANGO COM ABÓBORA, SALADA DE BETERRABA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, CARNE EM CUBOS COM CHUCHU, SALADA DE REPOLHO, ABACAXI	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, SALADA DE PEPINO, SUCO DE UVA	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, CARNE MOÍDA COM BATATA, SALADA DE ALFACE, MAMÃO
Lanche da tarde Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ E BISCOITO CREAM CRACKER COM MANTEIGA	VITAMINA DE MAÇÃ COM AVEIA E PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA	SUCO DE UVA E PÃO DE HOT DOG COM MANTEIGA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ E BISCOITO MAISENA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)*</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidratos (g/%)</b>	<b>Proteínas (g/%)</b>	<b>Lípidios (g/%)</b>
Desjejum		549,50	75,7 - 55%	16,7 - 12%	20,5 - 34%
Almoço		865,10	118,3 - 55%	32,4 - 15%	28,5 - 30%
Lanche da tarde		400,90	49,3 - 49%	12,0 - 12%	17,8 - 40%

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.



## JULHO 2026

### PROJETO EMEB EE

2ª Semana	2ª FEIRA 6/jul	3ª FEIRA 7/jul	4ª FEIRA 8/jul	5ª FEIRA 9/jul	6ª FEIRA 10/jul
Desjejum Horário:	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, BISCOITO CREAM CRACKER COM REQUEIJÃO E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE BATATA COM MANTEIGA E MAÇÃ			
Almoço Horário:	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MILHO, OVOS MEXIDOS COM VAGEM, SALADA DE TOMATE, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, CARNE MOÍDA COM CHUCHU, SALADA DE REPOLHO, SUCO DE UVA	CONSELHO	FERIADO	P.F
Lanche da tarde Horário:	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO)	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32% E BISCOITO MAISENA			
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)*</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidratos (g/%)</b>	<b>Proteínas (g/%)</b>	<b>Lípidios (g/%)</b>
Desjejum		572,50	41,3 - 29%	16,0 - 11%	23,2 - 36%
Almoço		842,80	115,8 - 55%	33,6 - 16%	29,2 - 31%
Lanche da tarde		273,50	44,6 - 65%	7,4 - 11%	7,7 - 25%

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.



## JULHO 2026

PROJETO EMEB EE

1ª Semana	2ª FEIRA 13/jul	3ª FEIRA 14/jul	4ª FEIRA 15/jul	5ª FEIRA 16/jul	6ª FEIRA 17/jul
Desjejum Horário:					
Almoço Horário:	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Lanche da tarde Horário:					
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)*</b>					
	Energia (Kcal)		Carboidratos (g/%)		Lípidios (g/%)
Desjejum					
Almoço					
Lanche da tarde					

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.



## JULHO 2026

PROJETO EMEB EE

2ª Semana	2ª FEIRA 20/jul	3ª FEIRA 21/jul	4ª FEIRA 22/jul	5ª FEIRA 23/jul	6ª FEIRA 24/jul
Desjejum Horário:					
Almoço Horário:	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Lanche da tarde Horário:					
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)*</b>					
	Energia (Kcal)		Carboidratos (g/%)		Lípidios (g/%)
Desjejum					
Almoço					
Lanche da tarde					

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.

*Karém*  
**Karém Miyuki Bando**  
 CRN - 4873  
 Nutricionista



# JULHO 2026

## PROJETO EMEB EE

2ª Semana	2ª FEIRA 27/jul	3ª FEIRA 28/jul	4ª FEIRA 29/jul	5ª FEIRA 30/jul	6ª FEIRA 31/jul
Desjejum Horário:		LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, BISCOITO CREAM CRACKER COM REQUEIJÃO E BANANA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE BATATA COM MANTEIGA E MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32%, PÃO DE CENOURA COM MANTEIGA E BANANA
Almoço Horário:	FÉRIAS	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA, SALADA DE BETERRABA, MELÃO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO COM ESPINAFRE, SALADA DE REPOLHO, SUCO DE GOIABA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA, SALADA DE PEPINO, MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS AO MOLHO COM CHUCHU, SALADA DE ACELGA, MAMÃO
Lanche da tarde Horário:		LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 32% E BISCOITO MAISENA	VITAMINA DE MAÇÃ COM AVEIA E PÃO DE HOT INTEGRAL COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO)	SUCO DE MARACUJÁ E PÃO DE HOT DOG COM REQUEIJÃO
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)*</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carboidratos (g/%)</b>	<b>Proteínas (g/%)</b>	<b>Lípidios (g/%)</b>
Desjejum		558,70	76,1 - 54%	16,1 - 11%	21,8 - 35%
Almoço		898,60	122,9 - 55%	38,6 - 17%	30,4 - 30%
Lanche da tarde		332,90	46,1 - 55%	9,6 - 12%	12,6 - 34%

Os gêneros em destaque serão atendidos pela Agricultura Familiar, em acordo com a Lei nº 11.947, de 16 de Junho de 2009.

  
Karem Miyuki Bando  
CRN - 4873  
Nutricionista