



**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 05 a 09 de maio de 2025**

| PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos) |                                                                    |                                                                             |                                                                     |                                                                             |                                                                            |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | 05/05/25                                                           | 06/05/25                                                                    | 07/05/25                                                            | 08/05/25                                                                    | 09/05/25                                                                   |
| <b>Lanche</b>                                     | Vitamina de frutas<br>Fruta                                        | Vitamina de frutas<br>Fruta                                                 | Vitamina de fruta c/ aveia<br>Fruta                                 | Suco de frutas<br>Fruta                                                     | Vitamina de fruta<br>Fruta                                                 |
| <b>Almoço</b>                                     | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ tomate<br>Fruta | Sal. de legume vit. A e legume<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína   | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de legume c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína                   | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Quibebe de legume vit. A                    |
| <b>Lanche</b>                                     | Vitamina de fruta<br>Bolo de fruta c/ aveia                        | Suco de fruta<br>Torta de legumes c/ proteína                               | Suco de fruta<br>Bolo de frutas                                     | Vitamina de frutas<br>Fruta                                                 | Mousse de feculento c/ fruta<br>Opção: Fruta                               |
| <b>Jantar</b>                                     | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Purê de feculento<br>Fruta          | Sopa de legumes<br>(feculento, legume vit. A<br>legume) e proteína<br>Fruta | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Legume<br>Fruta                      | Sopa de legumes<br>(feculento, legume vit. A<br>legume) e proteína<br>Fruta | Sal. de legumes vit. A<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína<br>Fruta |
| Informação Nutricional (média semanal)            | <b>VALOR CALÓRICO</b>                                              | <b>CARBOIDRATO</b>                                                          | <b>PROTEÍNAS</b>                                                    | <b>LIPÍDEOS</b>                                                             |                                                                            |
|                                                   | 873,72 kcal                                                        | 134,52g                                                                     | 40,44g                                                              | 19,32g                                                                      |                                                                            |

| PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)         |                                                                    |                                                                             |                                                                     |                                                                             |                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | 05/05/25                                                           | 06/05/25                                                                    | 07/05/25                                                            | 08/05/25                                                                    | 09/05/25                                                                   |
| <b>Lanche</b>                                             | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                          | Vitamina de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                    | Vitamina de frutas<br>Fruta                                         | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                        | Vitamina de fruta<br>Fruta                                                 |
| <b>Almoço</b>                                             | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ tomate<br>Fruta | Sal. de legume vit. A e legume<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína   | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de legume c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína                   | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Quibebe de legume vit. A                    |
| <b>Lanche</b>                                             | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                          | Suco de fruta<br>Bolo de legume vit. A                                      | Suco de fruta<br>Torta de legumes com proteína                      | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                                   | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                       |
| <b>Jantar</b>                                             | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Purê de feculento<br>Fruta          | Sopa de legumes<br>(feculento, legume vit. A<br>legume) e proteína<br>Fruta | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Legume<br>Fruta                      | Sopa de legumes<br>(feculento, legume vit. A<br>legume) e proteína<br>Fruta | Sal. de legumes vit. A<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína<br>Fruta |
| <b>Informação<br/>Nutricional<br/>(média<br/>semanal)</b> | <b>VALOR CALÓRICO</b>                                              | <b>CARBOIDRATO</b>                                                          | <b>PROTEÍNAS</b>                                                    | <b>LIPÍDEOS</b>                                                             |                                                                            |
|                                                           | 952,07 kcal                                                        | 149,19g                                                                     | 42,61g                                                              | 20,52g                                                                      |                                                                            |

| PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos) |                                                                    |                                                                             |                                                                     |                                                                             |                                                                            |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | 05/05/25                                                           | 06/05/25                                                                    | 07/05/25                                                            | 08/05/25                                                                    | 09/05/25                                                                   |
| <b>Lanche A</b><br>(BII e MI)                     | Vitamina de frutas<br>Fruta                                        | Vitamina de frutas<br>Fruta                                                 | Vitamina de fruta c/ aveia<br>Fruta                                 | Suco de frutas<br>Fruta                                                     | Vitamina de fruta<br>Fruta                                                 |
| <b>LANCHE</b><br>(MII, JD, PRÉ)                   | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                          | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                                   |                                                                     | Suco de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                                       |                                                                            |
| <b>ALMOÇO</b>                                     | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ tomate<br>Fruta | Sal. de legume vit. A e legume<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína   | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de legume c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína                   | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Quibebe de legume vit. A                    |
| <b>LANCHE</b><br>(BII e MI)                       | Vitamina de fruta<br>Bolo de fruta c/ aveia                        | Suco de fruta<br>Torta de legumes c/ proteína                               | Suco de fruta<br>Bolo de frutas                                     | Vitamina de frutas<br>Fruta                                                 | Mousse de feculento c/ fruta<br>Opção: Fruta                               |
| <b>LANCHE</b><br>(MII, JD, PRÉ)                   | Vitamina de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                           |                                                                             |                                                                     | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                                   | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                       |
| <b>JANTAR</b>                                     | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Purê de feculento<br>Fruta          | Sopa de legumes<br>(feculento, legume vit. A<br>legume) e proteína<br>Fruta | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Legume<br>Fruta                      | Sopa de legumes<br>(feculento, legume vit. A<br>legume) e proteína<br>Fruta | Sal. de legumes vit. A<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína<br>Fruta |
| Informação Nutricional (média semanal)            | <b>VALOR CALÓRICO</b>                                              | <b>CARBOIDRATO</b>                                                          | <b>PROTEÍNAS</b>                                                    | <b>LIPÍDEOS</b>                                                             |                                                                            |
|                                                   | 873,72 kcal                                                        | 134,52g                                                                     | 40,44g                                                              | 19,32g                                                                      | <b>CRECHES 1 a 3 anos</b>                                                  |
|                                                   | 952,07 kcal                                                        | 149,19g                                                                     | 42,61g                                                              | 20,52g                                                                      | <b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>                                          |

| PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL           |                                                                    |                                                                           |                                                                     |                                                           |                                                         |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                 | 05/05/25                                                           | 06/05/25                                                                  | 07/05/25                                                            | 08/05/25                                                  | 09/05/25                                                |
| <b>Lanche</b>                                   | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                          | Vitamina de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                  | Vitamina de frutas<br>Fruta                                         | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                      | Vitamina de fruta<br>Fruta                              |
| <b>Almoço</b>                                   | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ tomate<br>Fruta | Sal. de legume vit. A e legume<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de legume c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Quibebe de legume vit. A |
| <b>Lanche</b>                                   | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                          | Suco de fruta<br>Bolo de legume vit. A                                    | Suco de fruta<br>Torta de legumes com proteína                      | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                 | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                    |
| Informação<br>Nutricional<br>(média<br>semanal) | <b>VALOR CALÓRICO</b>                                              | <b>CARBOIDRATO</b>                                                        | <b>PROTEÍNAS</b>                                                    | <b>LIPÍDEOS</b>                                           |                                                         |
|                                                 | 1172,98 kcal                                                       | 174,74g                                                                   | 46,82g                                                              | 31,86g                                                    | <b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>                        |
|                                                 | 1466,22 kcal                                                       | 218,42g                                                                   | 45,57g                                                              | 39,82g                                                    | <b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>                       |

| PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL |                                                                    |                                                                           |                                                                     |                                                           |                                                         |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                          | 05/05/25                                                           | 06/05/25                                                                  | 07/05/25                                                            | 08/05/25                                                  | 09/05/25                                                |
| Lanche                                                   | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                          | Vitamina de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                                  | Vitamina de frutas<br>Fruta                                         | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor                      | Vitamina de fruta<br>Fruta                              |
| Almoço                                                   | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ tomate<br>Fruta | Sal. de legume vit. A e legume<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de legume c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Quibebe de legume vit. A |
| Informação Nutricional (média semanal)                   | VALOR CALÓRICO                                                     | CARBOIDRATO                                                               | PROTEÍNAS                                                           | LIPÍDEOS                                                  |                                                         |
|                                                          | 865,36 kcal                                                        | 134,68g                                                                   | 40,44g                                                              | 18,32g                                                    |                                                         |
| PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS           |                                                                    |                                                                           |                                                                     |                                                           |                                                         |
|                                                          | 05/05/25                                                           | 06/05/25                                                                  | 07/05/25                                                            | 08/05/25                                                  | 09/05/25                                                |
| Jantar                                                   | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína c/ tomate<br>Fruta | Sal. de legume vit. A e legume<br>Macarrão c/ molho de tomate<br>Proteína | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Fruta | Salada de legume c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Quibebe de legume vit. A |
| Informação Nutricional (média semanal)                   | VALOR CALÓRICO                                                     | CARBOIDRATO                                                               | PROTEÍNAS                                                           | LIPÍDEOS                                                  |                                                         |
|                                                          | 618,03 kcal                                                        | 100,36g                                                                   | 33,46g                                                              | 9,19g                                                     |                                                         |

OBS 1: Cardápio sujeito à alteração de acordo com a disponibilidade de gêneros e safra

OBS 2: Este cardápio poderá ser alterado pelo nutricionista de cada Unidade Escolar, caso haja necessidade.

Responsável Técnica: Sofia Bonna Boschetti Barbosa CRN 3 - 10.903