



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 09 a 13 de junho de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	09/06/25	10/06/25	11/06/25	12/06/25	13/06/25
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Fruta
Almoço	Salada de proteína c/ feculento Macarrão vegetariano (c/ verdura, legume vit. A e leguminosa) Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume c/ milho Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Lanche	Suco de fruta Bolinho feculento c/ legume vit. A	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Torta de legumes c/ proteína	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia
Jantar	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	831,86 kcal	135,52g	35,95g	15,22g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	09/06/25	10/06/25	11/06/25	12/06/25	13/06/25
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de proteína c/ feculento Macarrão vegetariano (c/ verdura, legume vit. A e leguminosa) Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume c/ milho Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes c/ proteína	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Canjica Fruta
Jantar	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	936,07 kcal	153,53g	38,93g	18,47g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)					
	09/06/25	10/06/25	11/06/25	12/06/25	13/06/25
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor			Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
ALMOÇO	Salada de proteína c/ feculento Macarrão vegetariano (c/ verdura, legume vit. A e leguminosa) Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume c/ milho Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Bolinho de feculento c/ legume vit. A	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Torta de legumes c/ proteína	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor			Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Canjica Fruta
JANTAR	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	831,86 kcal	135,52g	35,95g	16,22g	CRECHES 1 a 3 anos
	936,07 kcal	153,53g	38,93g	18,47g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	09/06/25	10/06/25	11/06/25	12/06/25	13/06/25
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Lanche	Leite batido c/ fruta Bolo de fruta simples	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fubá	Suco de fruta Bolo de fruta simples	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1136,42 kcal	165,37g	49,67g	30,70g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1420,52 kcal	206,71g	62,09g	38,37g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	09/06/25	10/06/25	11/06/25	12/06/25	13/06/25
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de proteína c/ feculento Macarrão vegetariano (c/ verdura, legume vit. A e leguminosa) Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume c/ milho Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	842,98 kcal	135,27g	37,29g	16,87g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	09/06/25	10/06/25	11/06/25	12/06/25	13/06/25
Jantar	Salada de proteína c/ feculento Macarrão vegetariano (c/ verdura, legume vit. A e leguminosa) Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume c/ milho Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	620,13 kcal	102,04g	31,37g	9,61g	

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