



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 12 a 16 de maio de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	12/05/25	13/05/25	14/05/25	15/05/25	16/05/25
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Lanche	Suco de fruta Bolinho feculento c/ legume vit. A	Vitamina de frutas Fruta	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Torta de legumes c/ proteína	Vitamina de frutas Pão de leite em pó
Jantar	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (feculento, legume vit. A legume) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	868,22 kcal	136,69g	39,73g	18,06g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	12/05/25	13/05/25	14/05/25	15/05/25	16/05/25
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ proteína	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
Jantar	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (feculento, legume vit. A legume) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	961,74 kcal	155,79g	43,02g	18,50g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)					
	12/05/25	13/05/25	14/05/25	15/05/25	16/05/25
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Suco de frutas Pão c/ enriquecedor
ALMOÇO	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Bolinho feculento c/ legume vit. A	Vitamina de frutas Fruta	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Torta de legumes c/ proteína	Vitamina de frutas Pão de leite em pó
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Suco de frutas Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
JANTAR	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (feculento, legume vit. A legume) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	868,22 kcal	136,69g	39,73g	18,06g	CRECHES 1 a 3 anos
	961,74 kcal	155,79g	43,02g	18,50g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	12/05/25	13/05/25	14/05/25	15/05/25	16/05/25
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ proteína	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1137,21 kcal	171,90g	47,78g	28,72g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1421,51 kcal	214,87g	59,72g	35,90g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	12/05/25	13/05/25	14/05/25	15/05/25	16/05/25
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	903,05 kcal	139,93g	41,08g	19,89g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	12/05/25	13/05/25	14/05/25	15/05/25	16/05/25
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	660,30 kcal	107,36g	34,35g	10,38g	

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