



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 19 a 23 de maio de 2025

| PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos) | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| | 19/05/25 | 20/05/25 | 21/05/25 | 22/05/25 | 23/05/25 |
| Lanche | Suco de frutas Fruta | Vitamina de frutas Fruta | Vitamina de frutas Fruta | Vitamina de fruta Fruta | Vitamina de frutas Omelete de forno |
| Almoço | Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta | Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta | Salada de verdura à vinagrete Macarrão c/ molho de tomate Proteína | Arroz c/ cenoura Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta |
| Lanche | Vitamina de fruta Bolo de leite em pó | Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia | Suco de fruta Torta de legumes c/ proteína | Salada de frutas c/ aveia | Mousse de feculento c/ fruta Opção: Fruta |
| Jantar | Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta | Sopa de legumes (feculento, legume vit. A legume) e proteína Fruta | Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta | Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido | Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura Fruta |
| Informação Nutricional (média semanal) | VALOR CALÓRICO | CARBOIDRATO | PROTEÍNAS | LIPÍDEOS | |
| | 894,45 kcal | 136,67g | 42,28g | 19,85g | |

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

| | 19/05/25 | 20/05/25 | 21/05/25 | 22/05/25 | 23/05/25 |
|---|---|---|---|--|--|
| Lanche | Suco de fruta Pão c/ enriquecedor | Vitamina de fruta Fruta | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor | Vitamina de fruta Fruta | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor |
| Almoço | Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta | Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta | Salada de verdura à vinagrete Macarrão c/ molho de tomate Proteína | Arroz c/ cenoura Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta |
| Lanche | Vitamina de fruta Pão c/ patê de legume vit. A e proteína | Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor | Suco de fruta Torta de legumes com proteína | Leite c/ chocolate Pão c/ proteína | Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia |
| Jantar | Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta | Sopa de legumes (feculento, legume vit. A legume) e proteína Fruta | Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta | Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido | Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura Fruta |
| Informação Nutricional (média semanal) | VALOR CALÓRICO | CARBOIDRATO | PROTEÍNAS | LIPÍDEOS | |
| | 958,35 kcal | 147,81g | 44,01g | 21,23g | |

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

| | 19/05/25 | 20/05/25 | 21/05/25 | 22/05/25 | 23/05/25 |
|---|---|---|---|--|--|
| Lanche A (BII e MI) | Suco de frutas Fruta | Vitamina de frutas Fruta | Vitamina de frutas Fruta | Vitamina de fruta Fruta | Vitamina de frutas Omelete de forno |
| LANCHE (MII, JD, PRÉ) | Suco de frutas Pão c/ enriquecedor | | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor | | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor |
| ALMOÇO | Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta | Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta | Salada de verdura à vinagrete Macarrão c/ molho de tomate Proteína | Arroz c/ cenoura Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta |
| LANCHE (BII e MI) | Vitamina de fruta Bolo de leite em pó | Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia | Suco de fruta Torta de legumes c/ proteína | Salada de frutas c/ aveia | Mousse de feculento c/ fruta Opção: Fruta |
| LANCHE (MII, JD, PRÉ) | Vitamina de fruta Pão c/ patê legume vit. A e proteína | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor | | Leite c/ chocolate Pão c/ proteína | Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia |
| JANTAR | Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta | Sopa de legumes (feculento, legume vit. A legume) e proteína Fruta | Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta | Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido | Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura Fruta |
| Informação Nutricional (média semanal) | VALOR CALÓRICO | CARBOIDRATO | PROTEÍNAS | LIPÍDEOS | |
| | 894,45 kcal | 136,67g | 42,28g | 19,85g | CRECHES 1 a 3 anos |
| | 958,35 kcal | 147,81g | 44,01g | 21,23g | EME/PI a partir de 3 anos |

| PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| | 19/05/25 | 20/05/25 | 21/05/25 | 22/05/25 | 23/05/25 |
| Lanche | Suco de fruta Pão c/ enriquecedor | Vitamina de fruta Fruta | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor | Vitamina de fruta Fruta | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor |
| Almoço | Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta | Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta | Salada de verdura à vinagrete Macarrão c/ molho de tomate Proteína | Arroz c/ cenoura Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta |
| Lanche | Vitamina de fruta Pão c/ patê de legume vit. A e proteína | Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor | Suco de fruta Torta de legumes com proteína | Leite c/ chocolate Pão c/ proteína | Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia |
| Informação Nutricional (média semanal) | VALOR CALÓRICO | CARBOIDRATO | PROTEÍNAS | LIPÍDEOS | |
| | 1144,50 kcal | 162,82g | 48,11g | 33,42g | EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos |
| | 1430,62 kcal | 203,52g | 60,13g | 41,77g | EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos |

| PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| | 19/05/25 | 20/05/25 | 21/05/25 | 22/05/25 | 23/05/25 |
| Lanche | Suco de fruta Pão c/ enriquecedor | Vitamina de fruta Fruta | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor | Vitamina de fruta Fruta | Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor |
| Almoço | Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta | Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta | Salada de verdura à vinagrete Macarrão c/ molho de tomate Proteína | Arroz c/ cenoura Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta |
| Informação Nutricional (média semanal) | VALOR CALÓRICO | CARBOIDRATO | PROTEÍNAS | LIPÍDEOS | |
| | 869,77 kcal | 135,90g | 39,76g | 18,57g | |
| PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS | | | | | |
| | 19/05/25 | 20/05/25 | 21/05/25 | 22/05/25 | 23/05/25 |
| Jantar | Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta | Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A | Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta | Salada de verdura à vinagrete Macarrão c/ molho de tomate Proteína | Arroz c/ cenoura Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta |
| Informação Nutricional (média semanal) | VALOR CALÓRICO | CARBOIDRATO | PROTEÍNAS | LIPÍDEOS | |
| | 625,45 kcal | 101,91g | 32,82g | 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