



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 23 a 27 de junho de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	23/06/25	24/06/25	25/06/25	26/06/25	27/06/25
Lanche	Suco de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Saladão de proteína (proteína, legume vit. A e feculento) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Lanche	Vitamina de frutas Pão de feculento	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Milho na manteiga	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	918,93 kcal	144,91g	40,43g	19,73g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)					
	23/06/25	24/06/25	25/06/25	26/06/25	27/06/25
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Saladão de proteína (proteína, legume vit. A e feculento) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Pipoca + Fruta	Leite c/ chocolate Pão c/ proteína	Vitamina de fruta Bolo de legume vit. A
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1037,92 kcal	167,19g	43,69g	21,60g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)					
	23/06/25	24/06/25	25/06/25	26/06/25	27/06/25
Lanche A (BII e MI)	Suco de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Biscoito		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
ALMOÇO	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Saladão de proteína (proteína, legume vit. A e feculento) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
LANCHE (BII e MI)	Vitamina de frutas Pão de feculento	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Milho na manteiga	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito		Leite c/ chocolate Fruta	Suco de frutas Pão c/ proteína	
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	918,93 kcal	144,91g	40,43g	19,73g	CRECHES 1 a 3 anos
	1037,92 kcal	167,19g	43,69g	21,60g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	23/06/25	24/06/25	25/06/25	26/06/25	27/06/25
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Saladão de proteína (proteína, legume vit. A e feculento) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Pipoca + Fruta	Leite c/ chocolate Pão c/ proteína	Vitamina de fruta Bolo de legume vit. A
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1226,60 kcal	187,63g	47,20g	31,92g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1532,82 kcal	234,53g	59,00g	39,90g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	23/06/25	24/06/25	25/06/25	26/06/25	27/06/25
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Saladão de proteína (proteína, legume vit. A e feculento) Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	898,72 kcal	145,12g	39,24g	17,92g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	23/06/25	24/06/25	25/06/25	26/06/25	27/06/25
Jantar	Salada de legume à vinagrete Arroz c/ feijão Saladão de proteína com legume vit. A e feculento Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	672,98 kcal	110,62g	33,55g	10,70g	

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