



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 01 a 05 de setembro de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	01/09/25	02/09/25	03/09/25	04/09/25	05/09/25
Lanche	Suco de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Bolo de leite em pó
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A c/ proteína) Fruta	Sal. de legumes vit. A ralados Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, feculento) Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	910,17 kcal	142,67g	40,75g	19,61g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	01/09/25	02/09/25	03/09/25	04/09/25	05/09/25
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Frapê de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A
Lanche	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Bolo de legume vit. A	Vitamina de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A c/ proteína) Fruta	Sal. de legumes vit. A ralados Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, feculento) Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	995,59 kcal	157,87g	42,54g	21,55g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	01/09/25	02/09/25	03/09/25	04/09/25	05/09/25
Lanche A (BII e MI)	Suco de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito		Vitamina de frutas Biscoito	
ALMOÇO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A
LANCHE (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Bolo de leite em pó
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito				Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A c/ proteína) Fruta	Sal. de legumes vit. A ralados Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, feculento) Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	910,17 kcal	142,67g	40,75g	19,61g	CRECHES 1 a 3 anos
	995,59 kcal	157,87g	42,54g	21,55g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	01/09/25	02/09/25	03/09/25	04/09/25	05/09/25
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas Fruta Biscoito	Vitamina de fruta Biscoito	Frapê de fruta Fruta Biscoito
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A
Lanche	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Bolo de legume vit. A	Vitamina de fruta Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1284,82 kcal	189,28g	50,16g	36,34g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1606,02 kcal	236,60g	62,70g	45,42g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	01/09/25	02/09/25	03/09/25	04/09/25	05/09/25
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Frapê de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	895,85 kcal	143,41g	40,93g	17,61g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	01/09/25	02/09/25	03/09/25	04/09/25	05/09/25
Jantar	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	651,06 kcal	107,18g	33,85g	9,66g	

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