



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

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

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	01/12/25	02/12/25	03/12/25	04/12/25	05/12/25
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas 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 Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
Lanche	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta c/ aveia Bolo de fruta c/ legume vit. A	Vitamina de frutas Pão de feculento	Suco de fruta Bolo de leite em pó	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia
Jantar	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Sopa de legumes c/ feijão (legume e legume vit. A) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Omelete de legumes Fruta	Sopa de legumes (legume vit A, legume, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LÍPÍDEOS	
	906,87 kcal	138,19g	43,19g	20,15g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	01/12/25	02/12/25	03/12/25	04/12/25	05/12/25
Lanche	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito e fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
Lanche	Suco de fruta Pão c/ patê de legume vit. A	Vitamina de fruta c/ aveia Bolo de fruta c/ legume vit. A	Frapê de fruta Bolo de leite em pó	Arroz doce Fruta	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia
Jantar	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Sopa de legumes c/ feijão (legume e legume vit. A) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Omelete de legumes Fruta	Sopa de legumes (legume vit A, legume, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	973,60 kcal	154,42g	44,61g	19,72g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	01/12/25	02/12/25	03/12/25	04/12/25	05/12/25
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Manga	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito e fruta		Vitamina de frutas Biscoito	
ALMOÇO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
LANCHE (BII e MI)	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta c/ aveia Bolo de fruta c/ legume vit. A	Vitamina de frutas Pão de feculento	Suco de fruta Bolo de leite em pó	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Frapê de fruta Pão de feculento		
JANTAR	Salada de legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Sopa de legumes c/ feijão (legume e legume vit. A) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Omelete de legumes Fruta	Sopa de legumes (legume vit A, legume, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	906,87 kcal	138,19g	43,19g	20,15g	CRECHES 1 a 3 anos
	973,60 kcal	154,42g	44,61g	19,72g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	01/12/25	02/12/25	03/12/25	04/12/25	05/12/25
Lanche	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito e fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
Lanche	Suco de fruta Pão c/ patê de legume vit. A	Vitamina de fruta c/ aveia Bolo de fruta c/ legume vit. A	Frapê de fruta Bolo de leite em pó	Arroz doce Fruta	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1169,77 kcal	176,23g	50,67g	29,13g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1462,21 kcal	220,28g	63,33g	36,41g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	01/12/25	02/12/25	03/12/25	04/12/25	05/12/25
Lanche	Leite c/ chocolate Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito e fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	877,69 kcal	137,28g	42,16g	17,77g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	01/12/25	02/12/25	03/12/25	04/12/25	05/12/25
Jantar	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	624,98 kcal	103,54g	33,94g	8,34g	

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