



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 02 a 06 de março de 2026

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	02/03/26	03/03/26	04/03/26	05/03/26	06/03/26
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Lanche	Suco de frutas Pão de feculento	Vitamina de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de leite em pó	Suco de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Suco de fruta Bolo de fruta
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Legume vit. A cozido	Sal. de legume e legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LÍPÍDEOS	
	882,23 kcal	134,65g	41,92g	19,55g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	02/03/26	03/03/26	04/03/26	05/03/26	06/03/26
Lanche	Vitamina de fruta Biscoito e fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Lanche	Suco de fruta Pão c/ patê de legume vit. A	Vitamina de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A	Vitamina de frutas Biscoito
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Legume vit. A cozido	Sal. de legume e legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	987,19 kcal	155,71g	45,19g	20,51g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	02/03/26	03/03/26	04/03/26	05/03/26	06/03/26
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
ALMOÇO	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
LANCHE (BII e MI)	Suco de frutas Pão de feculento	Vitamina de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de leite em pó	Suco de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Suco de fruta Bolo de fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de frutas Pão c/ patê de legume vit. A		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor		
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Legume vit. A cozido	Sal. de legume e legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) Proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	882,23 kcal	134,65g	41,92g	19,55g	CRECHES 1 a 3 anos
	987,19 kcal	155,71g	45,19g	20,51g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	02/03/26	03/03/26	04/03/26	05/03/26	06/03/26
Lanche	Vitamina de fruta Biscoito e fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Lanche	Suco de fruta Pão c/ patê de legume vit. A	Vitamina de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A	Vitamina de frutas Biscoito
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1210,36 kcal	173,44g	51,03g	34,72g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1512,95 kcal	216,80g	63,78g	43,40g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	02/03/26	03/03/26	04/03/26	05/03/26	06/03/26
Lanche	Vitamina de fruta Biscoito e fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Leite c/ chocolate Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	914,23 kcal	137,69g	43,91g	20,87g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	02/03/26	03/03/26	04/03/26	05/03/26	06/03/26
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	659,48 kcal	106,18g	35,29g	10,40g	

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