



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

### CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 03 a 07 de março de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	03/03/25	04/03/25	05/03/25	06/03/25	07/03/25
<b>Lanche</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
<b>Lanche</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta
<b>Jantar</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LÍPÍDEOS</b>	
	808,67 kcal	132,54g	41,76g	12,39g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	03/03/25	04/03/25	05/03/25	06/03/25	07/03/25
<b>Lanche</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
<b>Lanche</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Jantar</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	938,16 kcal	150,2g	44,38g	17,76g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)					
	03/03/25	04/03/25	05/03/25	06/03/25	07/03/25
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Biscoito	
<b>ALMOÇO</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>JANTAR</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	808,67 kcal	132,54g	41,76g	12,39g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	938,16 kcal	150,20g	44,38g	17,76g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

**PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL**

	<b>03/03/25</b>	<b>04/03/25</b>	<b>05/03/25</b>	<b>06/03/25</b>	<b>07/03/25</b>
<b>Lanche</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
<b>Lanche</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1088,82 kcal	162,25g	48,17g	27,46g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1361,02 kcal	202,81g	60,22g	34,33g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	03/03/25	04/03/25	05/03/25	06/03/25	07/03/25
<b>Lanche</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
<b>Almoço</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	818,36 kcal	128,90g	41,36g	15,26g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	03/03/25	04/03/25	05/03/25	06/03/25	07/03/25
<b>Jantar</b>	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	590,81 kcal	98,36g	34,21g	6,73g	

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