



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 03 a 07 de novembro de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	03/11/25	04/11/25	05/11/25	06/11/25	07/11/25
Lanche	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Sal. de legume vit. A e legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Torta de legumes	Vitamina de frutas Pão de feculento	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolo de leite em pó
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A	Sal. legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) c/ proteína	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LÍPÍDEOS	
	895,95 kcal	135,22g	43,88g	19,95g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	03/11/25	04/11/25	05/11/25	06/11/25	07/11/25
Lanche	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Sal. de legume vit. A e legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A	Sal. legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) c/ proteína	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	978,13 kcal	154,85g	46,19g	19,33g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	03/11/25	04/11/25	05/11/25	06/11/25	07/11/25
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito		Vitamina de frutas Biscoito	
ALMOÇO	Sal. de legume vit. A e legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
LANCHE (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Torta de legumes	Vitamina de frutas Pão de feculento	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolo de leite em pó
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito		Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A	Sal. legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) c/ proteína	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	895,95 kcal	135,22g	43,88g	19,95g	CRECHES 1 a 3 anos
	978,13 kcal	154,85g	46,19g	19,33g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	03/11/25	04/11/25	05/11/25	06/11/25	07/11/25
Lanche	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Sal. de legume vit. A e legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1142,91 kcal	169,84g	48,59g	29,91g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1427,50 kcal	212,30g	60,73g	37,38g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	03/11/25	04/11/25	05/11/25	06/11/25	07/11/25
Lanche	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Sal. de legume vit. A e legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	882,51 kcal	135,70g	42,74g	18,75g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	03/11/25	04/11/25	05/11/25	06/11/25	07/11/25
Jantar	Sal. de legume vit. A e legume Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	627,79 kcal	101,46g	34,63g	9,27g	

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