



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 06 a 10 de outubro de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	06/10/25	07/10/25	08/10/25	09/10/25	10/10/25
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suquinho de fruta individual Fruta
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína com legume vit. A e feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido	Sal. de legume c/ legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Mousse de feculento c/ fruta Opção: fruta	Suco de frutas Milho na manteiga	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes c/ feijão (feculento e legume) c/ proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	911,04 kcal	146,42g	40,30g	18,24g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	06/10/25	07/10/25	08/10/25	09/10/25	10/10/25
Lanche	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suquinho de fruta individual Pão c/ proteína
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína com legume vit. A e feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido	Sal. de legume c/ legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A	Vitamina de fruta Biscoito
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes c/ feijão (feculento e legume) c/ proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	972,96 kcal	153,43g	43,28g	20,68g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	06/10/25	07/10/25	08/10/25	09/10/25	10/10/25
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suquinho de fruta individual Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito			Suquinho de fruta individual Pão c/ proteína
ALMOÇO	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína com legume vit. A e feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido	Sal. de legume c/ legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
LANCHE (BII e MI)	Mousse de feculento c/ fruta Opção: Fruta	Suco de frutas Milho na manteiga	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor			Vitamina de frutas Biscoito
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes c/ feijão (feculento e legume) c/ proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	911,04 kcal	146,42g	40,30g	18,24g	CRECHES 1 a 3 anos
	972,96 kcal	153,43g	43,28g	20,68g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	06/10/25	07/10/25	08/10/25	09/10/25	10/10/25
Lanche	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta e Biscoito	Suquinho de fruta individual Pão c/ proteína
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína com legume vit. A e feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido	Sal. de legume c/ legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A	Vitamina de fruta Biscoito
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1176,57 kcal	174,79g	49,04g	31,25g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1470,71 kcal	218,48g	61,30g	39,06g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	06/10/25	07/10/25	08/10/25	09/10/25	10/10/25
Lanche	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suquinho de fruta individual Pão c/ proteína
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína com legume vit. A e feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido	Sal. de legume c/ legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	865,78 kcal	137,46g	40,33g	17,18g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	06/10/25	07/10/25	08/10/25	09/10/25	10/10/25
Jantar	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína com legume vit. A e feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido	Sal. de legume c/ legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	619,68 kcal	99,82g	34,04g	9,36g	

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