



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 07 a 11 de julho de 2025**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	07/07/25	08/07/25	09/07/25	10/07/25	11/07/25
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	FERIADO	Vitamina de frutas Fruta	RECESSO ESCOLAR
<b>Almoço</b>	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	FERIADO	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado	RECESSO ESCOLAR
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Bolinho feculento c/ legume vit.A	Salada de frutas c/ aveia	FERIADO	Suco de frutas Torta de legumes	RECESSO ESCOLAR
<b>Jantar</b>	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) Proteína Fruta	FERIADO	Sopa de legumes c/ feijão (legume, legume vit.A, feculento) Proteína Fruta	RECESSO ESCOLAR
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	804,78 kcal	125,95g	35,42g	17,70g	

**PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)**

	<b>07/07/25</b>	<b>08/07/25</b>	<b>09/07/25</b>	<b>10/07/25</b>	<b>11/07/25</b>
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Biscoito	FERIADO	Vitamina de fruta Biscoito	RECESSO ESCOLAR
<b>Almoço</b>	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	FERIADO	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado	RECESSO ESCOLAR
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas c/ aveia	FERIADO	Suco de fruta Torta de legumes	RECESSO ESCOLAR
<b>Jantar</b>	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) Proteína Fruta	FERIADO	Sopa de legumes c/ feijão (legume, legume vit.A, feculento) Proteína Fruta	RECESSO ESCOLAR
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	929,74 kcal	143,22g	39,85g	21,94g	

**PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)**

	<b>07/07/25</b>	<b>08/07/25</b>	<b>09/07/25</b>	<b>10/07/25</b>	<b>11/07/25</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	FERIADO	Vitamina de frutas Fruta	RECESSO ESCOLAR
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito	FERIADO	Vitamina de frutas Biscoito	RECESSO ESCOLAR
<b>ALMOÇO</b>	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	FERIADO	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado	RECESSO ESCOLAR
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Suco de fruta Bolinho de batata c/ cenoura	Salada de frutas c/ aveia	FERIADO	Suco de frutas Torta de legumes	RECESSO ESCOLAR
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor		FERIADO		RECESSO ESCOLAR
<b>JANTAR</b>	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) Proteína Fruta	FERIADO	Sopa de legumes c/ feijão (legume, legume vit.A, feculento) Proteína Fruta	RECESSO ESCOLAR
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	804,78 kcal	125,95g	35,42g	17,70g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	929,74 kcal	143,22g	39,85g	21,94g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	07/07/25	08/07/25	09/07/25	10/07/25	11/07/25
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Biscoito	FERIADO	Vitamina de fruta Biscoito	RECESSO ESCOLAR
<b>Almoço</b>	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	FERIADO	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado	RECESSO ESCOLAR
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas c/ aveia	FERIADO	Suco de fruta Torta de legumes	RECESSO ESCOLAR
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1130,88 kcal	164,93g	44,44g	32,60g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1413,60 kcal	206,16g	55,55g	40,75g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	07/07/25	08/07/25	09/07/25	10/07/25	11/07/25
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Biscoito	FERIADO	Vitamina de fruta Biscoito	RECESSO ESCOLAR
<b>Almoço</b>	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	FERIADO	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado	RECESSO ESCOLAR
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	901,10 kcal	133,66g	40,99g	22,50g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	07/07/25	08/07/25	09/07/25	10/07/25	11/07/25
<b>Jantar</b>	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	FERIADO	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A refogado	RECESSO ESCOLAR
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	622,89 kcal	97,83g	31,60g	11,69g	

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