



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 08 a 12 de setembro de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	08/09/25	09/09/25	10/09/25	11/09/25	12/09/25
Lanche	FERIADO	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	FERIADO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta	Sal. de legume c/ legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Lanche	FERIADO	Suco de frutas Pão de feculento	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Mousse de feculenta c/ fruta Opção: Fruta
Jantar	FERIADO	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Sopa de legumes c/ feijão (feculento e legume vit. A) c/ proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	879,17 kcal	138,17g	36,15g	20,21g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	08/09/25	09/09/25	10/09/25	11/09/25	12/09/25
Lanche	FERIADO	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	FERIADO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta	Sal. de legume c/ legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Lanche	FERIADO	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A	Frapê de fruta Biscoito
Jantar	FERIADO	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Sopa de legumes c/ feijão (feculento e legume vit. A) c/ proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	942,73 kcal	151,05g	37,81g	20,81g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	08/09/25	09/09/25	10/09/25	11/09/25	12/09/25
Lanche A (BII e MI)	FERIADO	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	FERIADO	Vitamina de frutas Biscoito			Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor
ALMOÇO	FERIADO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta	Sal. de legume c/ legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína
LANCHE (BII e MI)	FERIADO	Suco de frutas Pão de feculento	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Mousse de feculento c/ fruta Opção: fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	FERIADO	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor			Frapê de fruta Biscoito
JANTAR	FERIADO	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Sopa de legumes c/ feijão (feculento e legume vit. A) c/ proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	879,17 kcal	138,17g	36,15g	20,21g	CRECHES 1 a 3 anos
	942,73 kcal	151,05g	37,81g	20,81g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	08/09/25	09/09/25	10/09/25	11/09/25	12/09/25
Lanche	FERIADO	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	FERIADO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta	Sal. de legume c/ legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Lanche	FERIADO	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A	Frapê de fruta Biscoito
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1221,10 kcal	182,38g	45,52g	34,39g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1526,37 kcal	227,97g	56,90g	42,98g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	08/09/25	09/09/25	10/09/25	11/09/25	12/09/25
Lanche	FERIADO	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	FERIADO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta	Sal. de legume c/ legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	892,77 kcal	138,17g	37,57g	21,09g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	08/09/25	09/09/25	10/09/25	11/09/25	12/09/25
Jantar	FERIADO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de legume vit. A	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta	Sal. de legume c/ legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	648,14 kcal	103,10g	31,35g	12,26g	

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