



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 08 a 12 de dezembro de 2025**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	08/12/25	09/12/25	10/12/25	11/12/25	12/12/25
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
<b>Lanche</b>	Mousse de feculento c/ fruta Opção: Fruta	Salada de frutas c/ aveia	Vitamina de fruta Torta colorida	Suco de frutas Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta Pão de feculento
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume e legume vit. A cozidos	Sopa de legumes (feculento e legume) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A cozido	Sopa de legumes c/ feijão (legume vit. A e feculento) c/ proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	893,39 kcal	136,71g	45,98g	18,07g	

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

	<b>08/12/25</b>	<b>09/12/25</b>	<b>10/12/25</b>	<b>11/12/25</b>	<b>12/12/25</b>
<b>Lanche</b>	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Salada de frutas c/ aveia	Vitamina de fruta Torta colorida	Leite c/ chocolate Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta Biscoito + Fruta
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume e legume vit. A cozidos	Sopa de legumes (feculento e legume) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A cozido	Sopa de legumes c/ feijão (legume vit. A e feculento) c/ proteína Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	977,69 kcal	154,97g	48,75g	18,09g	

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

	<b>08/12/25</b>	<b>09/12/25</b>	<b>10/12/25</b>	<b>11/12/25</b>	<b>12/12/25</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Frapê de banana Fruta	Vitamina de frutas Biscoito		Vitamina de frutas Biscoito	
<b>ALMOÇO</b>	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Mousse de feculento c/ fruta Opção: Fruta	Salada de frutas c/ aveia	Vitamina de fruta Torta colorida	Suco de frutas Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Pão de feculento
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>				Leite c/ chocolate Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de frutas Biscoito + Fruta
<b>JANTAR</b>	Arroz c/ feijão Proteína c/ feculento cozido Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume e legume vit. A cozidos	Sopa de legumes (feculento e legume) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A cozido	Sopa de legumes c/ feijão (legume vit. A e feculento) c/ proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	893,39 kcal	136,71g	45,98g	18,07g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	977,69 kcal	154,97g	48,75g	18,09g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	08/12/25	09/12/25	10/12/25	11/12/25	12/12/25
<b>Lanche</b>	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
<b>Lanche</b>	Suco de fruta Torta de legumes	Salada de frutas c/ aveia Biscoito	Vitamina de fruta Torta colorida	Leite c/ chocolate Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta Biscoito + Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1217,27 kcal	181,46g	52,50g	31,27g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1521,58 kcal	226,82g	65,62g	39,08g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	08/12/25	09/12/25	10/12/25	11/12/25	12/12/25
<b>Lanche</b>	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	892,97 kcal	139,90g	44,14g	17,39g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	08/12/25	09/12/25	10/12/25	11/12/25	12/12/25
<b>Jantar</b>	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína acebolada	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A refogado Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	657,28 kcal	108,32g	36,65g	8,60g	

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