



**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 09 a 13 de fevereiro de 2026**

| PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos) |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|   | 09/02/26  | 09/02/26                                | 11/02/26  | 12/02/26  | 13/02/26  |
| <b>Lanche</b>                                     | TURMA 1: 8:00 às 10:30 (50%)                      | TURMA 1: 8:00 às 10:30 (50%)            | TURMA 2: 8:00 às 11:00 (50%)<br>Fruta                         | TURMA 2: 8:00 às 11:00 (50%)<br>Fruta                               | Vitamina de frutas<br>Fruta                     |
| <b>Almoço</b>                                     | Vitamina de fruta<br>Fruta e bananinha individual | Suco de fruta<br>Bolo de fruta c/ aveia | Sal.de legume vit. A c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína | Arroz c/ legume vit. A<br>Strogonoff de proteína<br>Feculento sauté | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína |
| <b>Lanche</b>                                     | TURMA 2: 13:30 às 16:00 (50%)                     | TURMA 2: 13:30 às 16:00 (50%)           | TURMA 1: 13:30 às 16:30 (50%)<br>Fruta                        | TURMA 1: 13:30 às 16:30 (50%)<br>Fruta                              | Vitamina de frutas<br>Bolo de leite em pó       |
| <b>Jantar</b>                                     | Vitamina de fruta<br>Fruta e bananinha individual | Suco de fruta<br>Bolo de fruta c/ aveia | Sal.de legume vit. A c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína | Arroz c/ legume vit. A<br>Strogonoff de proteína<br>Feculento sauté | <b>ALUNOS SAEM DA ESCOLA<br/>às 15:00</b>       |
| <b>Informação Nutricional (média semanal)</b>     | <b>VALOR CALÓRICO</b>                             | <b>CARBOIDRATO</b>                      | <b>PROTEÍNAS</b>  | <b>LIPÍDEOS</b>   |   |
|   | 428,30 kcal                                       | 67,60g                                  | 19,18g  | 9,02g   |   |

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

|  | <b>09/02/26</b>                                       | <b>10/02/26</b>                           | <b>11/02/26</b>   | <b>12/02/26</b>   | <b>13/02/26</b>                                 |
|--|---|---|---|---|---|
| <b>Lanche</b>                          | TURMA 1: 8:00 às 10:30 (50%)                          | TURMA 1: 8:00 às 10:30 (50%)              | TURMA 2: 8:00 às 11:00 (50%)<br>Fruta                         | TURMA 2: 8:00 às 11:00 (50%)<br>Fruta                               | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor            |
| <b>Almoço</b>                          | Leite c/ chocolate<br>Biscoito e bananinha individual | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor | Sal.de legume vit. A c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína | Arroz c/ legume vit. A<br>Strogonoff de proteína<br>Feculento sauté | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína |
| <b>Lanche</b>                          | TURMA 2: 13:30 às 16:00 (50%)                         | TURMA 2: 13:30 às 16:00 (50%)             | TURMA 1: 13:30 às 16:30 (50%)<br>Fruta                        | TURMA 1: 13:30 às 16:30 (50%)<br>Fruta                              | Vitamina de fruta<br>Torta de legumes           |
| <b>Jantar</b>                          | Leite c/ chocolate<br>Biscoito e bananinha individual | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor | Sal.de legume vit. A c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína | Arroz c/ legume vit. A<br>Strogonoff de proteína<br>Feculento sauté | <b>ALUNOS SAEM DA ESCOLA<br/>às 15:00</b>       |
| Informação Nutricional (média semanal) | <b>VALOR CALÓRICO</b>                                 | <b>CARBOIDRATO</b>                        | <b>PROTEÍNAS</b>  | <b>LIPÍDEOS</b>   |   |
|  | 455,91 kcal   | 75,81g                                    | 18,23g  | 8,86g   |   |

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

|   | <b>09/02/26</b>   | <b>10/02/26</b>  | <b>11/02/26</b>  | <b>12/02/26</b>   | <b>13/02/26</b>  |
|---|---|--|--|---|--|
| <b>Lanche A<br/>(BII e MI)</b>                  | TURMA 1: 8:00 às 10:30 (50%)<br>Vitamina de fruta<br>Fruta e bananinha individual     | TURMA 1: 8:00 às 10:30 (50%)<br><br>Suco de fruta<br>Bolo de fruta c/ aveia  | TURMA 2: 8:00 às 11:00 (50%)<br><br>Fruta                      | TURMA 2: 8:00 às 11:00 (50%)<br><br>Fruta                           | Vitamina de frutas<br>Fruta  |
| <b>LANCHE<br/>(MII, JD,<br/>PRÉ)</b>            | TURMA 1: 8:00 às 10:30 (50%)<br>Vitamina de fruta<br>Biscoito e bananinha individual  |  |  |   | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor  |
| <b>ALMOÇO</b>                                   | —   | —  | Sal. de legume vit. A c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína | Arroz c/ legume vit. A<br>Strogonoff de proteína<br>Feculento sauté | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína  |
| <b>LANCHE<br/>(BII e MI)</b>                    | TURMA 2: 13:30 às 16:00 (50%)<br>Vitamina de fruta<br>Fruta e bananinha individual    | TURMA 2: 13:30 às 16:00 (50%)<br><br>Suco de fruta<br>Bolo de fruta c/ aveia | TURMA 1: 13:30 às 16:30 (50%)<br><br>Fruta                     | TURMA 2: 13:30 às 16:30 (50%)<br><br>Fruta                          | Vitamina de frutas<br>Bolo de leite em pó  |
| <b>LANCHE<br/>(MII, JD,<br/>PRÉ)</b>            | TURMA 2: 13:00 às 16:00 (50%)<br>Vitamina de fruta<br>Biscoito e bananinha individual |  |  |   |  |
| <b>JANTAR</b>                                   | —   | —  | Sal. de legume vit. A c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína | Arroz c/ legume vit. A<br>Strogonoff de proteína<br>Feculento sauté | <b>ALUNOS SAEM DA ESCOLA<br/>às 15:00</b>  |
|   |   |  |  |   | <b>SEMANA DE ADAPTAÇÃO<br/>OBS. Média semanal calculada<br/>apenas dos dias 11, 12 e 13/2.</b> |
| Informação<br>Nutricional<br>(média<br>semanal) | <b>VALOR CALÓRICO</b>   | <b>CARBOIDRATO</b>   | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>   |  |
|   | 428,30 kcal   | 67,60g   | 19,18g   | 9,02g   | <b>CRECHES 1 a 3 anos</b>  |
|   | 455,91 kcal   | 75,81g   | 18,23g   | 8,86g   | <b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>  |

| PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL         |   |   |  |  |   |
|---|---|---|--|--|---|
|   | 09/02/26  | 10/02/26  | 11/02/26   | 12/02/26   | 13/02/26  |
| <b>Lanche</b>                                 | Leite c/ chocolate<br>Biscoito e Fruta                | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                     | Vitamina de frutas<br>Fruta                                | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor   | Vitamina de frutas<br>Fruta                                     |
| <b>Almoço</b>                                 | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Legume vit. A refogado | Arroz c/ feijão preto<br>Proteína<br>Quibebe de legume vit. A | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína | Arroz c/ legume vit. A<br>Strogonoff de proteína<br>Feculento sauté<br>Fruta | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína                 |
| <b>Lanche</b>                                 | Vitamina de fruta c/ aveia<br>Pão c/ enriquecedor     | Suco de fruta<br>Bolo de fruta c/ aveia                       | Suco de fruta<br>Torta de legumes                          | Vitamina de fruta<br>Biscoito  | Vitamina de fruta<br>Pão c/ patê de legume vit. A<br>e proteína |
| <b>Informação Nutricional (média semanal)</b> | <b>VALOR CALÓRICO</b>                                 | <b>CARBOIDRATO</b>  | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>  |   |
|   | 1141,74 kcal  | 166,48g   | 47,72g   | 31,66g   | <b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>                                |
|   | 1427,17 kcal  | 208,10g   | 59,65g   | 39,57g   | <b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>                               |

| PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL |   |   |  |  |   |
|--|---|---|--|--|---|
|  | 09/02/26  | 10/02/26  | 11/02/26   | 12/02/26   | 13/02/26  |
| <b>Lanche</b>  | Leite c/ chocolate<br>Biscoito e Fruta                | Vitamina de frutas<br>Pão c/ enriquecedor                     | Vitamina de frutas<br>Fruta                                | Suco de fruta<br>Pão c/ enriquecedor   | Vitamina de frutas<br>Fruta                     |
| <b>Almoço</b>  | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Legume vit. A refogado | Arroz c/ feijão preto<br>Proteína<br>Quibebe de legume vit. A | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína | Arroz c/ legume vit. A<br>Strogonoff de proteína<br>Feculento sauté<br>Fruta | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína |
| Informação Nutricional (média semanal)                   | <b>VALOR CALÓRICO</b>                                 | <b>CARBOIDRATO</b>  | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>  |   |
|  | 865,32 kcal   | 134,70g   | 40,05g   | 18,48g   |   |
| PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS           |   |   |  |  |   |
|  | 09/02/26  | 10/02/26  | 11/02/26   | 12/02/26   | 13/02/26  |
| <b>Jantar</b>  | Arroz c/ feijão<br>Proteína<br>Legume vit. A refogado | Arroz c/ feijão preto<br>Proteína<br>Quibebe de legume vit. A | Salada de verdura c/ tomate<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína | Arroz c/ legume vit. A<br>Strogonoff de proteína<br>Feculento sauté<br>Fruta | Salada de legume<br>Arroz c/ feijão<br>Proteína |
| Informação Nutricional (média semanal)                   | <b>VALOR CALÓRICO</b>                                 | <b>CARBOIDRATO</b>  | <b>PROTEÍNAS</b>   | <b>LIPÍDEOS</b>  |   |
|  | 617,71 kcal   | 101,60g   | 32,69g   | 8,95g  |   |

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