



## CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 09 a 13 de março de 2026

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	09/03/26	10/03/26	11/03/26	12/03/26	13/03/26
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	NÃO LETIVO
<b>Almoço</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	NÃO LETIVO
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Creme de frutas e leite em pó	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Pão de feculento	NÃO LETIVO
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes c/ feijão (legume e legume vit. A) c/ proteína Fruta	Sal. Legume vit. A ralado Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	NÃO LETIVO
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	902,165 kcal	139,62g	42,63g	19,24g	

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

	<b>09/03/26</b>	<b>10/03/26</b>	<b>11/03/26</b>	<b>12/03/26</b>	<b>13/03/26</b>
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	NÃO LETIVO
<b>Almoço</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	NÃO LETIVO
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Pão c/ patê de proteína	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ proteína	NÃO LETIVO
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes c/ feijão (legume e legume vit. A) c/ proteína Fruta	Sal. Legume vit. A ralado Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	NÃO LETIVO
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	941,57 kcal	154,12g	43,72g	16,69g	

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

	<b>09/03/26</b>	<b>10/03/26</b>	<b>11/03/26</b>	<b>12/03/26</b>	<b>13/03/26</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	NÃO LETIVO
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		NÃO LETIVO
<b>ALMOÇO</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	NÃO LETIVO
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Vitamina de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Creme de frutas e leite em pó	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Pão de feculento	NÃO LETIVO
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>				Suco de fruta Pão c/ proteína	
<b>JANTAR</b>	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes c/ feijão (legume e legume vit. A) c/ proteína Fruta	Sal. Legume vit. A ralado Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	NÃO LETIVO
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	902,16 kcal	139,62g	42,63g	19,24g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	941,57 kcal	154,12g	43,72g	16,69g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	09/03/26	10/03/26	11/03/26	12/03/26	13/03/26
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta e biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	NÃO LETIVO
<b>Almoço</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	NÃO LETIVO
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Pão c/ patê de proteína	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ proteína	NÃO LETIVO
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1146,55 kcal	169,22g	46,61g	31,47g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1433,18 kcal	211,52g	58,26g	39,33g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	09/03/26	10/03/26	11/03/26	12/03/26	13/03/26
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	NÃO LETIVO
<b>Almoço</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	NÃO LETIVO
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	860,43 kcal	133,98g	38,94g	18,75g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	09/03/26	10/03/26	11/03/26	12/03/26	13/03/26
<b>Jantar</b>	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	NÃO LETIVO
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	618,31 kcal	103,35g	30,91g	9,03g	

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