



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 10 a 14 de fevereiro de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	10/02/25	11/02/25	12/02/25	13/02/25	14/02/25
Lanche	ADAPTAÇÃO PORTARIA 26/2025 - SEDUC	ADAPTAÇÃO PORTARIA 26/2025 - SEDUC	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta
Almoço	Suco de fruta Bolinho feculentoc/legume vit. A Fruta	Suco de frutas Omelete de legumes	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Lanche	ADAPTAÇÃO PORTARIA 26/2025 - SEDUC	ADAPTAÇÃO PORTARIA 26/2025 - SEDUC	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta
Jantar	Suco de fruta Bolinho feculentoc/legume vit. A Fruta	Suco de frutas Omelete de legumes	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A, feculento) c/ proteína Fruta	ADAPTAÇÃO PORTARIA 26/2025 - SEDUC
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	OBS. Média semanal calculada foi apenas dos dias 12, 13 e 14/2, por serem período integral.
	861,17 kcal	134,45g	40,95g	17,73g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	10/02/25	11/02/25	12/02/25	13/02/25	14/02/25
Lanche	ADAPTAÇÃO PORTARIA 26/2025 - SEDUC	ADAPTAÇÃO PORTARIA 26/2025 - SEDUC	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Omelete de legumes	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Lanche	ADAPTAÇÃO PORTARIA 26/2025 - SEDUC	ADAPTAÇÃO PORTARIA 26/2025 - SEDUC	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ proteína	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito
Jantar	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Omelete de legumes	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A, feculento) c/ proteína Fruta	ADAPTAÇÃO PORTARIA 26/2025 - SEDUC
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LÍPIDEOS	OBS. Média semanal calculada foi apenas dos dias 12, 13 e 14/2, por serem período integral.
	945,94 kcal	149,05g	44,25g	19,20g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	10/02/25	11/02/25	12/02/25	13/02/25	14/02/25
Lanche A (BII e MI)	Suco de fruta Bolinho feculento c/ legume vit. A Fruta	Suco de frutas Omelete de legumes	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor				Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
ALMOÇO	ADAPTAÇÃO PORTARIA 26/2025 - SEDUC	ADAPTAÇÃO PORTARIA 26/2025 - SEDUC	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A ralado Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Bolinho feculento c/ legume vit. A Fruta	Suco de frutas Omelete de legumes	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ proteína	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito
JANTAR	ADAPTAÇÃO PORTARIA 26/2025 - SEDUC	ADAPTAÇÃO PORTARIA 26/2025 - SEDUC	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A e feculento) c/ proteína Fruta	OBS. Média semanal calculada foi apenas dos dias 12, 13 e 14/2, por serem período integral.
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	861,17 kcal	134,45g	40,95g	17,73g	CRECHES 1 a 3 anos
	945,94 kcal	149,05g	44,25g	19,20g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	10/02/25	11/02/25	12/02/25	13/02/25	14/02/25
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas c/ aveia	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ proteína	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1119,07 kcal	169,08g	47,91g	27,90g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1398,84 kcal	211,35g	59,88g	34,88g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	10/02/25	11/02/25	12/02/25	13/02/25	14/02/25
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	890,07 kcal	139,26g	41,25g	18,67g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	10/02/25	11/02/25	12/02/25	13/02/25	14/02/25
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	641,39 kcal	106,78g	34,53g	8,46g	

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