



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

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

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	10/03/25	11/03/25	19/03/25	13/03/25	14/03/25
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta
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 legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Lanche	Suco de fruta Bolinho de feculento c/ legume vit. A	Salada de frutas c/ aveia	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Bolo de fruta c/ aveia	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta
Jantar	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	846,38 kcal	133,49g	40,09g	16,90g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	10/03/25	11/03/25	12/03/25	13/03/25	14/03/25
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 legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A 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/ enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito
Jantar	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	952,82 kcal	151,37g	43,68g	19,18g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	10/03/25	11/03/25	12/03/25	13/03/25	14/03/25
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor			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 legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Bolinho de feculento c/ legume vit. A	Salada de frutas c/ aveia	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/ enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito
JANTAR	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) e proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes c/ macarrão (legume, legume vit. A, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	846,38 kcal	133,49g	40,09g	16,90g	CRECHES 1 a 3 anos
	952,82 kcal	151,37g	43,68g	19,18g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	10/03/25	11/03/25	12/03/25	13/03/25	14/03/25
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 legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A 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/ enriquecedor	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1127,43 kcal	169,82g	47,27g	28,79g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1409,29 kcal	212,27g	59,08g	35,99g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	10/03/25	11/03/25	12/03/25	13/03/25	14/03/25
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 legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	892,75 kcal	139,59g	41,06g	18,91g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	10/03/25	11/03/25	12/03/25	13/03/25	14/03/25
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 legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	652,02 kcal	107,02g	34,16g	9,70g	

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