



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

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

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	10/11/25	11/11/25	12/11/25	13/11/25	14/11/25
Lanche	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta individual Fruta
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína, legume vit. A e feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A refogado Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína
Lanche	Mousse de feculento c/ fruta Opção: fruta	Suco de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Bolo de leite em pó	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A cozido	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes c/ feijão (feculento e legume) c/ proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	891,26 kcal	142,75g	41,04g	17,34g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	10/11/25	11/11/25	12/11/25	13/11/25	14/11/25
Lanche	Frapê de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta individual Pão c/ enriquecedor
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína, legume vit. A e feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A refogado Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína
Lanche	Vitamina de fruta c/ aveia Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A cozido	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes c/ feijão (feculento e legume) c/ proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	971,08 kcal	156,02g	44,54g	18,76g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	10/11/25	11/11/25	12/11/25	13/11/25	14/11/25
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta individual Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito			Suco de fruta individual Pão c/ enriquecedor
ALMOÇO	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína, legume vit. A e feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A refogado Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína
LANCHE (BII e MI)	Mousse de feculento c/ fruta Opção: fruta	Suco de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Bolo de leite em pó	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de fruta c/ aveia Pão c/ enriquecedor				Vitamina de frutas Biscoito
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A cozido	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ legumes Fruta	Sopa de legumes c/ feijão (feculento e legume) c/ proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	891,26 kcal	142,75g	41,04g	17,34g	CRECHES 1 a 3 anos
	971,08 kcal	156,02g	44,54g	18,76g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	10/11/25	11/11/25	12/11/25	13/11/25	14/11/25
Lanche	Frapê de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta individual Pão c/ enriquecedor
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína, legume vit. A e feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A refogado Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína
Lanche	Vitamina de fruta c/ aveia Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1191,19 kcal	181,34g	50,42g	29,35g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1488,98 kcal	226,67g	63,02g	36,68g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	10/11/25	11/11/25	12/11/25	13/11/25	14/11/25
Lanche	Frapê de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta individual Pão c/ enriquecedor
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína, legume vit. A e feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A refogado Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	905,04 kcal	144,23g	42,79g	17,44g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	10/11/25	11/11/25	12/11/25	13/11/25	14/11/25
Jantar	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína, legume vit. A e feculento Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Legume vit. A refogado Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína acebolada Farofa de legume vit. A	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	661,14 kcal	109,21g	35,87g	8,98g	

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