



**CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 11 a 15 de maio de 2026**

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	11/05/26	12/05/26	13/05/26	14/05/26	15/05/26
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
<b>Almoço</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína acebolada Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína à pizzaiolo Fruta
<b>Lanche</b>	Mousse de feculento c/ fruta Opção: fruta	Suco de fruta Bolo de leite em pó	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Proteína de forno	Mousse de fruta Opção: fruta
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes c/ feijão (legume e legume vit. A) c/ proteína Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit.A, proteína) Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A cozido Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	899,79 kcal	146,52g	38,85g	17,59g	

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

	<b>11/05/26</b>	<b>12/05/26</b>	<b>13/05/26</b>	<b>14/05/26</b>	<b>15/05/26</b>
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Banana	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína acebolada Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína à pizzaiolo Fruta
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Bolo de fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
<b>Jantar</b>	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes c/ feijão (legume e legume vit. A) c/ proteína Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit.A, proteína) Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A cozido Fruta
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	961,65 kcal	156,63g	40,29g	19,33g	

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

	<b>11/05/26</b>	<b>12/05/26</b>	<b>13/05/26</b>	<b>14/05/26</b>	<b>15/05/26</b>
<b>Lanche A (BII e MI)</b>	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
<b>ALMOÇO</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína acebolada Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína à pizzaiolo Fruta
<b>LANCHE (BII e MI)</b>	Vitamina de fruta Bolo de fruta	Suco de fruta Bolo de leite em pó	Salada de frutas	Suco de fruta Proteína de forno	Mousse de fruta Opção: fruta
<b>LANCHE (MII, JD, PRÉ)</b>		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	
<b>JANTAR</b>	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes c/ feijão (legume e legume vit. A) c/ proteína Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit.A, proteína) Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Legume vit. A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	899,79 kcal	146,52g	38,85g	17,59g	<b>CRECHES 1 a 3 anos</b>
	961,65 kcal	156,63g	40,29g	19,33g	<b>EMEI/PI a partir de 3 anos</b>

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	11/05/26	12/05/26	13/05/26	14/05/26	15/05/26
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína acebolada Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína à pizzaiolo Fruta
<b>Lanche</b>	Vitamina de fruta Bolo de fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
<b>Informação Nutricional (média semanal)</b>	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	1127,01 kcal	169,43g	46,33g	29,33g	<b>EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos</b>
	1408,76 kcal	211,78g	57,91g	36,66g	<b>EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos</b>

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	11/05/26	12/05/26	13/05/26	14/05/26	15/05/26
<b>Lanche</b>	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
<b>Almoço</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína acebolada Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína à pizzaiolo Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	903,15 kcal	143,23g	39,56g	19,11g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	11/05/26	12/05/26	13/05/26	14/05/26	15/05/26
<b>Jantar</b>	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão preto Proteína acebolada Fruta	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento sauté	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína à pizzaiolo Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	<b>VALOR CALÓRICO</b>	<b>CARBOIDRATO</b>	<b>PROTEÍNAS</b>	<b>LIPÍDEOS</b>	
	662,91 kcal	109,67g	32,41g	10,51g	

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