



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 11 a 15 de agosto de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	11/08/25	12/08/25	13/08/25	14/08/25	15/08/25
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de frutas Omelete de forno
Almoço	Salada de legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sal de legume e legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta	Salada de frutas c/ aveia	Vitamina de frutas Pão de feculento	Suco de fruta Torta de legumes	Mousse de feculento c/ fruta Opção: Fruta
Jantar	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes c/ feijão (legume e legume vit. A) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	916,95 kcal	148,12g	40,01g	18,27g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	11/08/25	12/08/25	13/08/25	14/08/25	15/08/25
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sal de legume e legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas c/ aveia	Vitamina de fruta Bolo de chocolate	Suco de fruta Torta de legumes	Frapê de fruta Biscoito
Jantar	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes c/ feijão (legume e legume vit. A) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	952,38 kcal	150,83g	39,97g	21,02g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	11/08/25	12/08/25	13/08/25	14/08/25	15/08/25
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de frutas Omelete de forno
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor			Suco de frutas Pão c/ enriquecedor
ALMOÇO	Salada de legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sal de legume e legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Bolo de fruta simples	Salada de frutas c/ aveia	Vitamina de frutas Pão de feculento	Suco de fruta Torta de legumes	Mousse de feculento c/ fruta Opção: fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Bolo de chocolate		Frapê de fruta Biscoito
JANTAR	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Sopa de legumes c/ feijão (legume e legume vit. A) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	916,95 kcal	148,12g	40,01g	18,27g	CRECHES 1 a 3 anos
	952,38 kcal	150,83g	39,97g	21,02g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	11/08/25	12/08/25	13/08/25	14/08/25	15/08/25
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sal de legume e legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas c/ aveia	Vitamina de fruta Bolo de chocolate	Suco de fruta Torta de legumes	Frapê de fruta Biscoito
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1118,84 kcal	166,86g	44,36g	30,44g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1398,56 kcal	208,57g	55,45g	38,05g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	11/08/25	12/08/25	13/08/25	14/08/25	15/08/25
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Almoço	Salada de legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sal de legume e legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	865,75 kcal	134,46g	38,17g	19,47g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	11/08/25	12/08/25	13/08/25	14/08/25	15/08/25
Jantar	Salada de legume vit. A ralada Arroz c/ feijão Proteína c/ legume Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Sal de legume e legume vit. A Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	616,35 kcal	99,33g	31,47g	10,35g	

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