



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 13 a 17 de abril de 2026

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	13/04/2026	14/04/26	15/04/26	16/04/26	17/04/26
Lanche	Vitamina de Fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Proteína de forno	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de verdura com tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijoada light (feijão preto com proteína) Farofa de verdura Fruta
Lanche	Suco de fruta Bolo de leite em pó	Mousse de feculento c/ fruta Opção: fruta	Suco de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Verdura refogado Fruta	Arroz c/ feijão Escondidinho de Proteína c/ milho Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	898,51 kcal	142,81g	41,81g	17,66g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	13/04/2026	14/04/26	15/04/26	16/04/26	17/04/26
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta / opção: fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de verdura com tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijoada light (feijão preto com proteína) Farofa de verdura Fruta
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas	Suco de fruta Pão c/ patê de proteína
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Verdura refogado Fruta	Arroz c/ feijão Escondidinho de Proteína c/ milho Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1001,80 kcal	167,18g	43,96g	17,10g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	13/04/26	14/04/26	15/04/26	16/04/26	17/04/26
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de Fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de frutas Proteína de forno	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de Fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	
ALMOÇO	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de verdura com tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijoada light (feijão preto com proteína) Farofa de verdura Fruta
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Bolo de leite em pó	Mousse de feculento c/ fruta Opção: fruta	Suco de frutas Bolo de fruta c/ legume vit. A	Salada de frutas	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor
LANCHE (MII, JD, PRÉ)			Suco de frutas Pão c/ enriquecedor		Suco de frutas Pão c/ patê de proteína
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Verdura refogado Fruta	Arroz c/ feijão Escondidinho de Proteína c/ milho Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	898,51 kcal	142,81g	41,81g	17,66g	CRECHES 1 a 3 anos
	1001,80 kcal	167,18g	43,96g	17,10g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	13/04/26	14/04/26	15/04/26	16/04/26	17/04/26
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta Opção: Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de verdura com tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijoada light (feijão preto com proteína) Farofa de verdura Fruta
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Salada de frutas	Suco de fruta Pão c/ patê de proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1138,15 kcal	182,73g	45,18g	24,98g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1422,69 kcal	228,42g	56,47g	31,23g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	13/04/26	14/04/26	15/04/26	16/04/26	17/04/26
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta Opção: Fruta
Almoço	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de verdura com tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijoada light (feijão preto com proteína) Farofa de verdura Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	882,98 kcal	142,90g	39,26g	16,96g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	13/04/26	14/04/26	15/04/26	16/04/26	17/04/26
Jantar	Salada de verdura Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de verdura com tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijoada light (feijão preto com proteína) Farofa de verdura Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	666,87 kcal	114,27g	33,20g	8,34g	

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