



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 13 a 17 de outubro de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	13/10/25	14/10/25	15/10/25	16/10/25	17/10/25
Lanche	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO (NÃO LETIVO)	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Carne moída c/ Seleta de legumes	Arroz c/ feijão Proteína c/ milho e Legume cozido	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Lanche	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO	Suco de frutas Bolo de leite em pó	Suco de fruta Pão de feculento	Vitamina de frutas Torta de legumes	Creme de frutas e leite em pó
Jantar	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO (NÃO LETIVO)	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) c/ proteína Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A e feculento Arroz Stroganoff de proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	903,87 kcal	137,79g	41,85g	20,59g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	13/10/25	14/10/25	15/10/25	16/10/25	17/10/25
Lanche	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO (NÃO LETIVO)	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Carne moída c/ Seleta de legumes	Arroz c/ feijão Proteína c/ milho e Legume cozido	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Lanche	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Jantar	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO (NÃO LETIVO)	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) c/ proteína Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A e feculento Arroz Strogonoff de proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	963,46 kcal	155,63g	41,63g	19,38g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	13/10/25	14/10/25	15/10/25	16/10/25	17/10/25
Lanche A (BII e MI)	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)		Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta		Vitamina de frutas Biscoito
ALMOÇO	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO (NÃO LETIVO)	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Carne moída c/ Seleta de legumes	Arroz c/ feijão Proteína c/ milho e Legume cozido	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
LANCHE (BII e MI)	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO	Suco de frutas Bolo de leite em pó	Suco de fruta Pão de feculento	Vitamina de frutas Torta de legumes	Creme de frutas e leite em pó
LANCHE (MII, JD, PRÉ)		Suco de frutas Biscoito	Suco de fruta Biscoito		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
JANTAR	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO (NÃO LETIVO)	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) c/ proteína Fruta	Canja (arroz, feculento, legume vit. A) e proteína Fruta	Salada de legume vit. A e feculento Arroz Strogonoff de proteína Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	903,87 kcal	137,79g	41,85g	20,59g	CRECHES 1 a 3 anos
	963,46 kcal	155,63g	41,63g	19,38g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	13/10/25	14/10/25	15/10/25	16/10/25	17/10/25
Lanche	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO (NÃO LETIVO)	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta e Biscoito	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO (NÃO LETIVO)	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ seleta legumes	Arroz c/ feijão Proteína c/ milho e Legume cozido	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Lanche	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO (NÃO LETIVO)	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1205,77 kcal	185,56g	49,26g	29,61g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1507,21 kcal	231,95g	61,57g	37,01g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	13/10/25	14/10/25	15/10/25	16/10/25	17/10/25
Lanche	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO (NÃO LETIVO)	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO (NÃO LETIVO)	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ seleta legumes	Arroz c/ feijão Proteína c/ milho e Legume cozido	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	930,63 kcal	149,48g	43,69g	17,55g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	13/10/25	14/10/25	15/10/25	16/10/25	17/10/25
Jantar	DIA DOS PROFESSORES ANTECIPADO (NÃO LETIVO)	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína c/ seleta legumes	Arroz c/ feijão Proteína c/ milho e Legume cozido	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	688,83 kcal	113,77g	37,40g	9,35g	

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