



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 15 a 19 de setembro de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	15/09/25	16/09/25	17/09/25	18/09/25	19/09/25
Lanche	Suco de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Lanche	Vitamina de frutas Bolo de leite em pó	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Legume refogado Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume c/ proteína) Fruta	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	940,27 kcal	142,20g	40,24g	23,39g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	15/09/25	16/09/25	17/09/25	18/09/25	19/09/25
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Jantar	Arroz c/ feijão Sobrecoca de frango Abobrinha refogada Manga	Sopa de legumes (abóbora, batata, chuchu) c/ frango em tiras Abacaxi	Salada de chuchu c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Frango em tiras Maçã	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1000,29 kcal	158,28g	41,63g	22,35g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	15/09/25	16/09/25	17/09/25	18/09/25	19/09/25
Lanche A (BII e MI)	Suco de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Biscoito	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
ALMOÇO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
LANCHE (BII e MI)	Vitamina de frutas Bolo de leite em pó	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito			SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
JANTAR	Arroz c/ feijão Sobrecoca de frango Abobrinha refogada Manga	Sopa de legumes (abóbora, batata, chuchu) c/ frango em tiras Abacaxi	Salada de chuchu c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Frango em tiras Maçã	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	940,27 kcal	142,20g	40,24g	23,39g	CRECHES 1 a 3 anos
	1000,29 kcal	158,28g	41,63g	22,35g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	15/09/25	16/09/25	17/09/25	18/09/25	19/09/25
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta Biscoito	Vitamina de fruta Biscoito e fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1272,31 kcal	188,67g	48,61g	35,91g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1590,38 kcal	235,83g	60,76g	44,88g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	15/09/25	16/09/25	17/09/25	18/09/25	19/09/25
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de fruta Biscoito e fruta	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	934,35 kcal	149,12g	40,48g	19,55g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	15/09/25	16/09/25	17/09/25	18/09/25	19/09/25
Jantar	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura	SEMANA DA EDUCAÇÃO	SEMANA DA EDUCAÇÃO
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	683,05 kcal	111,00g	33,28g	11,77g	

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