



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 16 a 20 de março de 2026

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	16/03/2026	17/03/26	18/03/26	19/03/26	20/03/26
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 legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sal. de legumes vit. A ralados Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
Lanche	Suco de manga Bolo de maçã c/ cenoura	Mousse de batata doce c/ manga Opção: fruta	Suco de morango c/ laranja Torta de legumes	Vitamina de banana Bolo de leite em pó	Suco de maracujá c/ manga Cookie de banana c/ aveia
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz c/ feijão Escondidinho de Proteína c/ milho Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	897,18 kcal	143,60g	41,23g	17,54g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	16/03/2026	17/03/26	18/03/26	19/03/26	20/03/26
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sal. de legumes vit. A ralados Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A	Suco de abacaxi (polpa) Pão c/ enriquecedor	Suco de morango Torta de legumes	Vitamina de fruta Bolo de chocolate	Suco de fruta Pão c/ patê de proteína
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz c/ feijão Escondidinho de Proteína c/ milho Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1003,17 kcal	165,48g	43,80g	18,45g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	16/03/26	17/03/26	18/03/26	19/03/26	20/03/26
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		Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	
ALMOÇO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sal. de legumes vit. A ralados Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
LANCHE (BII e MI)	Suco de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A	Mousse de feculento c/ fruta Opção: fruta	Suco de frutas Torta de legumes	Vitamina de fruta Bolo de leite em pó	Suco de frutas Cookie de fruta c/ aveia
LANCHE (MII, JD, PRÉ)					Suco de frutas Pão c/ patê de proteína
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Macarrão c/ molho de tomate Proteína Verdura refogada Fruta	Arroz c/ feijão Escondidinho de Proteína c/ milho Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	897,18 kcal	143,60g	41,23g	17,54g	CRECHES 1 a 3 anos
	1003,17 kcal	165,48g	43,80g	18,45g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	16/03/26	17/03/26	18/03/26	19/03/26	20/03/26
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 e biscoito
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Sal. de legumes vit. A ralados Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
Lanche	Suco de fruta Bolo de fruta c/ legume vit. A	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Torta de legumes	Vitamina de fruta Bolo de chocolate	Suco de fruta Pão c/ patê de proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1263,09 kcal	192,41g	49,25g	32,28g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1578,86 kcal	240,51g	61,56g	40,35g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	16/03/26	17/03/26	18/03/26	19/03/26	20/03/26
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Biscoito e fruta	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Sal. de legumes vit. A ralados Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	907,11 kcal	145,15g	41,06g	18,03g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	16/03/26	17/03/26	18/03/26	19/03/26	20/03/26
Jantar	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ tomate Fruta	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido	Sal. de legumes vit. A ralados Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Farofa de verdura
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	653,85 kcal	110,02g	33,80g	8,73g	

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