



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 17 a 21 de fevereiro de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	17/02/25	18/02/25	19/02/25	20/02/25	21/02/25
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão preto Proteína Verdura refogada
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Bolo de fruta simples	Vitamina de frutas Fruta	Salada de frutas c/ aveia	Danoninho de frutas caseiro Fruta
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit A, legume, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Omelete de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LÍPÍDEOS	
	858,89 kcal	138,69g	40,91g	15,61g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	17/02/25	18/02/25	19/02/25	20/02/25	21/02/25
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão preto Proteína Verdura refogada
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta	Sopa de legumes (legume vit A, legume, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Omelete de legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	977,10 kcal	159,39g	45,31g	17,59g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	17/02/25	18/02/25	19/02/25	20/02/25	21/02/25
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor		Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito
ALMOÇO	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão preto Proteína Verdura refogada
LANCHE (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Suco de fruta Bolo de fruta simples	Vitamina de frutas Fruta	Salada de frutas c/ aveia	Danoninho de frutas caseiro Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozida Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	858,89 kcal	138,69g	40,91g	15,61g	CRECHES 1 a 3 anos
	977,10 kcal	159,39g	45,31g	17,59g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	17/02/25	18/02/25	19/02/25	20/02/25	21/02/25
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia Biscoito
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão preto Proteína Verdura refogada
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Biscoito	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1122,91 kcal	167,51g	50,29g	27,97g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1403,64 kcal	209,39g	62,86g	34,96g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	17/02/25	18/02/25	19/02/25	20/02/25	21/02/25
Lanche	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Biscoito
Almoço	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão preto Proteína Verdura refogada
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	896,86 kcal	136,88g	44,32g	19,12g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	17/02/25	18/02/25	19/02/25	20/02/25	21/02/25
Jantar	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Quibebe de legume vit. A	Sal. de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Arroz c/ feijão Proteína c/ Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão preto Proteína Verdura refogada
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	643,28 kcal	105,94g	36,07g	8,36g	

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