



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

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	17/03/25	18/03/25	19/03/25	20/03/25	21/03/25
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas 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	Salada de legume c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura
Lanche	Vitamina de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta simples	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas c/ aveia	Mousse de feculento c/ manga Fruta
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	872,84 kcal	131,52g	41,40g	20,13g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	17/03/25	18/03/25	19/03/25	20/03/25	21/03/25
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor
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 c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura
Lanche	Vitamina de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolo de legume vit. A	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	995,98 kcal	155,12g	45,14g	21,66g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	17/03/25	18/03/25	19/03/25	20/03/25	21/03/25
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Omelete de forno	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito		Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor
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 c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura
LANCHE (BII e MI)	Vitamina de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Bolo de fruta simples	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia	Salada de frutas c/ aveia	Mousse de feculento c/ fruta Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)		Suco de fruta Pão c/ enriquecedor		Suco de fruta Bolo de legume vit. A	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido	Sopa de legumes (legume vit. A, feculento, legume) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume c/ salsa Macarrão c/ molho de tomate Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	872,84 kcal	131,52g	41,40g	20,13g	CRECHES 1 a 3 anos
	995,98 kcal	155,12g	45,14g	21,66g	EME/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	17/03/25	18/03/25	19/03/25	20/03/25	21/03/25
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor
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 c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura
Lanche	Vitamina de frutas Torta de legumes	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Bolo de legume vit. A	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1190,86 kcal	173,42g	47,71g	34,04g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1488,58 kcal	216,78g	59,64g	42,55g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL					
	17/03/25	18/03/25	19/03/25	20/03/25	21/03/25
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Leite c/ chocolate Pão c/ enriquecedor
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 c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	906,87 kcal	136,06g	41,28g	21,94g	
PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS					
	17/03/25	18/03/25	19/03/25	20/03/25	21/03/25
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	Salada de legume c/ tomate Macarrão c/ molho de tomate Proteína	Arroz c/ legume vit. A Strogonoff de proteína Feculento cozido Fruta	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína Farofa de verdura
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	650,04 kcal	105,89g	33,49g	10,28g	

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