



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS

CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 18 a 22 de maio de 2026

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	18/05/2026	19/05/26	20/05/26	21/05/26	22/05/26
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento sauté Fruta
Lanche	Vitamina de frutas Bolo de leite em pó	Suco de frutas Pão de feculento	Suco de frutas Proteína de forno	Mousse de fruta c/ cacau Opção: fruta	Suco de frutas Bolo de fruta
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Caldo verde (feculento, legume vit. a, verdura proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	912,96 kcal	145,13g	40,09g	19,12g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	18/05/2026	19/05/26	20/05/26	21/05/26	22/05/26
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento sauté Fruta
Lanche	Leite c/ chocolate Bolo de leite em pó	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ patê de proteína
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Caldo verde (feculento, legume vit. a, verdura proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	988,21 kcal	161,34g	43,30g	18,85g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	18/05/26	19/05/26	20/05/26	21/05/26	22/05/26
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	
ALMOÇO	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento sauté Fruta
LANCHE (BII e MI)	Vitamina de frutas Bolo de leite em pó	Suco de frutas Pão de feculento	Suco de frutas Proteína de forno	Mousse de fruta c/ cacau Opção: fruta	Suco de frutas Bolo de fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Leite c/ chocolate Bolo de leite em pó	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor			Suco de frutas Pão c/ patê de proteína
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Feculento cozido	Caldo verde (feculento, legume vit. a, verdura proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento Fruta	Sopa de legumes (legume vit. A, legume, feculento) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	912,96 kcal	145,13g	40,09g	19,12g	CRECHES 1 a 3 anos
	988,21 kcal	161,34g	43,30g	18,85g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	18/05/26	19/05/26	20/05/26	21/05/26	22/05/26
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento cozido Fruta
Lanche	Leite c/ chocolate Bolo de leite em pó	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ proteína	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Suco de fruta Pão c/ patê de proteína
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1203,81 kcal	177,61g	51,00g	32,09g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1504,76 kcal	222,01g	63,75g	40,11g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	18/05/26	19/05/26	20/05/26	21/05/26	22/05/26
Lanche	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	935,91 kcal	144,08g	42,67g	20,99g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	18/05/26	19/05/26	20/05/26	21/05/26	22/05/26
Jantar	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura à vinagrete Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína acebolada Feculento cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	680,40 kcal	112,73g	34,24g	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