



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 18 a 22 de agosto de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	18/08/25	19/08/25	20/08/25	21/08/25	22/08/25
Lanche	Suco de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido
Lanche	Vitamina de frutas Bolo de leite em pó	Suco de fruta Torta de legumes c/ proteína	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia	Suco de frutas Milho na manteiga	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia
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	Canja (arroz, feculento e legume vit. A c/ proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	937,12 kcal	153,98g	40,34g	17,76g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	18/08/25	19/08/25	20/08/25	21/08/25	22/08/25
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Torta de legumes c/ proteína	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Arroz doce Fruta
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	Canja (arroz, feculento e legume vit. A c/ proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	963,79 kcal	159,26g	40,31g	18,39g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	18/08/25	19/08/25	20/08/25	21/08/25	22/08/25
Lanche A (BII e MI)	Suco de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de frutas Biscoito		Vitamina de frutas Biscoito
ALMOÇO	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido
LANCHE (BII e MI)	Vitamina de frutas Bolo de leite em pó	Suco de fruta Torta de legumes c/ proteína	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia	Suco de frutas Milho na manteiga	Suco de fruta Cookie de fruta c/ aveia
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito			Suco de frutas Pão c/ enriquecedor	
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	Canja (arroz, feculento e legume vit. A c/ proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	937,12 kcal	153,98g	40,34g	17,76g	CRECHES 1 a 3 anos
	963,79 kcal	159,26g	40,31g	18,39g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL					
	18/08/25	19/08/25	20/08/25	21/08/25	22/08/25
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Suco de fruta Torta de legumes c/ proteína	Vitamina de frutas Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Arroz doce Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1193,21 kcal	183,57g	48,11g	29,61g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1491,51 kcal	229,46g	60,13g	37,01g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	18/08/25	19/08/25	20/08/25	21/08/25	22/08/25
Lanche	Suco de fruta Pão c/ enriquecedor	Frapê de fruta Fruta	Vitamina de fruta Biscoito	Vitamina de fruta Fruta	Vitamina de frutas Biscoito
Almoço	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	901,24 kcal	143,79g	41,65g	17,72g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	18/08/25	19/08/25	20/08/25	21/08/25	22/08/25
Jantar	Salada de legume Arroz c/ feijão Proteína c/ legume vit. A Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Arroz c/ feijão preto Proteína Quibebe de legume vit. A	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Legume vit. A cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	656,52 kcal	106,56g	34,62g	10,20g	

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