



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 20 a 24 de outubro de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	20/10/2025	21/10/25	22/10/25	23/10/25	24/10/25
Lanche	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína com legume vit. A e feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
Lanche	Vitamina de fruta Bolo de leite em pó	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Bolinho de feculento c/ legume	Suquinho de fruta individual Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, verdura) c/ proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína acebolada Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1015,98 kcal	161,30g	46,48g	20,54g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	20/10/2025	21/10/25	22/10/25	23/10/25	24/10/25
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Fruta
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína com legume vit. A e feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
Lanche	Vitamina de fruta Bolo de chocolate	Salada de frutas c/ aveia	Suco de fruta Biscoito	Suquinho de fruta individual Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, verdura) c/ proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína acebolada Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1015,98 kcal	161,30g	46,48g	20,54g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	20/10/25	21/10/25	22/10/25	23/10/25	24/10/25
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de banana Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito
ALMOÇO	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína com legume vit. A e feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
LANCHE (BII e MI)	Vitamina de fruta Bolo de leite em pó	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Bolinho de feculento c/ legume vit. A	Suquinho de fruta individual Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes
LANCHE (MII, JD, PRÉ)			Suco de frutas Biscoito		
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, verdura) c/ proteína Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legume c/ salsa Arroz c/ feijão Proteína acebolada Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	911,48 kcal	140,19g	43,76g	19,52g	CRECHES 1 a 3 anos
	1015,98 kcal	161,30g	46,48g	20,54g	EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	20/10/25	21/10/25	22/10/25	23/10/25	24/10/25
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Fruta
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína com legume vit. A e feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
Lanche	Vitamina de fruta Bolo de chocolate	Salada de frutas c/ aveia e Biscoito	Suco de fruta Biscoito	Suquinho de fruta individual Bolo de fruta c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1217,65 kcal	182,20g	50,46g	31,89g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1522,06 kcal	227,75g	63,07g	39,86g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	20/10/25	21/10/25	22/10/25	23/10/25	24/10/25
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Leite c/ chocolate Fruta
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína com, legume vit. A e feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	917,15 kcal	139,71g	44,96g	19,83g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	20/10/25	21/10/25	22/10/25	23/10/25	24/10/25
Jantar	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína com, legume vit. A e feculento Fruta	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Creme de milho	Salada de verdura c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína Fruta	Salada de legumes vit. A Arroz c/ feijão Proteína	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	659,39 kcal	107,21g	36,96g	9,19g	

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