



CARDÁPIO DAS ESCOLAS MUNICIPAIS – 22 a 26 de setembro de 2025

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 3 anos)					
	22/09/2025	23/09/25	24/09/25	25/09/25	26/09/25
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 c/ 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 Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
	Lanche	Vitamina de fruta Pão de feculento	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Milho na manteiga	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Canja (arroz, feculento, legume vit. A c/ proteína) Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, verdura c/ proteína) Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	911,27g	140,69g	40,80g	20,59g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (4 a 5 anos)

	22/09/2025	23/09/25	24/09/25	25/09/25	26/09/25
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína c/ 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 Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
Lanche	Vitamina de fruta Bolo de chocolate	Salada de frutas c/ aveia	Vitamina de fruta Biscoito	Suco de fruta individual Pão c/ proteína	Suco de fruta Torta de legumes
Jantar	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Canja (arroz, feculento, legume vit. A c/ proteína) Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1013,68 kcal	160,34g	44,12g	21,76g	

PERÍODO INTEGRAL – EDUCAÇÃO INFANTIL (1 a 6 anos)

	22/09/25	23/09/25	24/09/25	25/09/25	26/09/25
Lanche A (BII e MI)	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de fruta Fruta
LANCHE (MII, JD, PRÉ)	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ enriquecedor		Vitamina de frutas Biscoito	
ALMOÇO	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína c/ 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 Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
LANCHE (BII e MI)	Vitamina de fruta Pão de feculento	Salada de frutas c/ aveia	Suco de frutas Milho na manteiga	Vitamina de frutas Cookie de fruta c/ aveia	Suco de fruta Torta de legumes
LANCHE (MII, JD, PRÉ)			Suco de frutas Biscoito	Vitamina de frutas Pão c/ proteína	
JANTAR	Arroz c/ feijão Proteína Purê de feculento	Canja (arroz, feculento, legume vit. A c/ proteína) Fruta	Salada de legume c/ tomate Arroz c/ feijão Proteína	Sopa de legumes (feculento, legume vit. A, verdura) c/ proteína Fruta	Arroz c/ feijão Proteína Legume vit A cozido Fruta
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	911,27g 1013,68 kcal	140,69g 160,34g	40,80g 44,12g	20,59g 21,76g	CRECHES 1 a 3 anos EMEI/PI a partir de 3 anos

PERÍODO INTEGRAL – ENSINO FUNDAMENTAL

	22/09/25	23/09/25	24/09/25	25/09/25	26/09/25
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 c/ 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 Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
Lanche	Vitamina de fruta Bolo de chocolate	Salada de frutas c/ aveia Biscoito	Vitamina de fruta Biscoito	Suco de fruta individual Pão c/ proteína	Suco de fruta Torta de legumes
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	1270,69 kcal	188,64g	50,89g	34,73g	EMEF INTEGRAL 6 a 10 anos
	1588,36 kcal	235,80g	63,61g	43,41g	EMEF INTEGRAL 11 a 15 anos

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

	22/09/25	23/09/25	24/09/25	25/09/25	26/09/25
Lanche	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Pão c/ enriquecedor	Vitamina de frutas Fruta	Vitamina de frutas Biscoito	Vitamina de fruta Fruta
Almoço	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína c/ 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 Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	936,39 kcal	143,22g	43,29g	21,15g	

PERÍODO PARCIAL – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

	22/09/25	23/09/25	24/09/25	25/09/25	26/09/25
Jantar	Macarrão c/ molho de tomate Saladão de proteína c/ 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 Fruta	Salada de legume vit. A Arroz c/ feijão preto Proteína Feculento cozido
Informação Nutricional (média semanal)	VALOR CALÓRICO	CARBOIDRATO	PROTEÍNAS	LIPÍDEOS	
	678,61 kcal	110,03g	35,48g	10,73g	

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